

Prenez soin de vous pour profiter pleinement de vos vacances

C'est la période des vacances, chacun choisit sa formule et ses activités préférées : avoir une activité physique, profiter de la plage, pique-niquer, jouer dehors, faire des excursions, lire, écouter de la musique, regarder des films...

Pour vous aider à passer un bel été, nous vous invitons à retrouver tous nos conseils dans nos articles dédiés :

Chaleur et diabète, quels sont les bons gestes ?

- [Quels sont les impacts des fortes chaleurs sur mon diabète ?](#)
- [Mon traitement lorsque je voyage](#)

L'alimentation : un des piliers de l'équilibre glycémique

- [Quels aliments privilégier pour bien s'hydrater ?](#)
- [Notre nouvelle recette de dessert hydratant](#)
- [Toutes nos recettes](#)

L'écoute active pour se sentir soutenu

Et l'été étant une période où l'on peut se sentir plus isolé que d'habitude, nos lignes d'écoute restent ouvertes pour vous soutenir :

- [J'appelle un bénévole sur la ligne d'Écoute Solidaire](#)

Le nouveau programme Mon été Slow Diabète, à vivre pleinement

Enfin, n'oubliez pas que nous vous avons concocté un tout nouveau programme : Mon été Slow Diabète édition 2023 (du 24 juillet au 27 août 2023)

[Il est encore temps de vous inscrire !](#)

Toute l'équipe de la Fédération Française des Diabétiques vous souhaite de belles vacances et vous donne rendez-vous à la rentrée.