Rentrée 2023 : nos conseils pour aborder sereinement cette période !

Même si l'on a quitté les bancs de l'école depuis longtemps, la rentrée reste synonyme de nouveau départ. Que l'on souhaite se fixer de nouveaux objectifs ou simplement reprendre de bonnes habitudes après la période estivale, nos conseils ci-dessous s'adressent à tous !

Et si cette rentrée était l'occasion de faire de sa santé une priorité ?

Et si à l'occasion de cette rentrée on prenait enfin le temps de s'occuper de notre santé ? Stress lié à la reprise du travail, scolarité des enfants, démarches administratives…trop souvent laissée en arrière-plan, elle est pourtant ce que nous avons de plus précieux. Alors aujourd'hui, la Fédération vous rappelle les clés d'un bon suivi médical sur l'ensemble de l'année.

https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/sassurer-du-bon-suivi-de-votre-sante-lou-vous-rappelle-les-etapes-a-ne-pas-manquer

Et étant donné que les complications du diabète se développent de manière silencieuse, faites le point sur vos examens de suivi réguliers :

Les examens réguliers du diabète

- **Et si en cette rentrée, on se remettait à l'activité physique ?**

L'activité physique, pratiquée régulièrement, contribue à l'équilibre du diabète, agit directement dans la lutte contre la sédentarité et prévient de nombreuses pathologies associées.

Alors pourquoi s'en priver ? Pratiquer une activité physique n'est pas synonyme d'épuisement ni d'essoufflement. D'ailleurs, vous en pratiquez sans doute déjà quotidiennement : marcher, bricoler, jardiner, promener son chien, jouer à la pétanque…
Les forums de rentrée des associations se déroulent actuellement partout en France, une occasion supplémentaires de rencontrer les acteurs associatifs et sportifs !

Pour plus d'informations sur l'activité physique, rendez-vous ci-dessous :

Je pratique une activité physique adaptée

- **Et si en cette rentrée, on essayait de manger équilibré, varié et de saison ?**

Aujourd'hui dans la prévention et le traitement du diabète, manger varié et équilibré est important au même titre que la pratique d'une activité physique ou que les traitements médicamenteux. Mais si pour cette année, on essayait de manger également des aliments de saison ? En plus, de faire du bien à notre portefeuille et à la planète, consommer des fruits et des légumes de saison ont généralement un apport nutritifs adéquat à la période de l'année !

Retrouvez plus d'informations sur comment avoir une alimentation équilibrée ci-dessous :

Alimentation et diabète, comment manger équilibré ?

Envie de cuisiner maison ? Découvrez nos délicieuses recettes équilibrées

- **Et si en cette rentrée, le monde associatif vous faisait signe ?**

Aujourd'hui la Fédération est fière de pouvoir compter sur son réseau d'une centaine d'associations locales réparties sur l'ensemble du territoire métropolitain et dans les départements et régions d'Outre-mer. Dynamiques et actives sur le terrain, les associations locales organisent régulièrement des événements de prévention et/ou d'accompagnement. Elles participent depuis plusieurs années à un programme d'accompagnement par les pairs : Elan Solidaire.

Consultez la carte des associations locales, membres de la Fédération Française des Diabétiques :

Je contacte mon asso locale

Retrouvez plus d'informations sur le programme d'accompagnement Elan Solidaire :

Je rencontre des bénévoles formés à l'accompagnement

- **Et si en cette rentrée, en cas de besoin on appelait le service « Diabète & Droits » ?**

En juillet nous vous avons annoncé la fermeture estivale du service « Diabète et Droits : notre juriste vous répond », et bonne nouvelle : à partir du 4 septembre ce service est de nouveau ouvert ! Depuis 1997, ce service de la Fédération s'emploie à informer, orienter, accompagner, soutenir et défendre les personnes dans toutes les problématiques qu'elles rencontrent quotidiennement : difficultés d'accès aux soins, discriminations, permis de conduire, assurance emprunteur...

Retrouvez plus d'informations sur ce service ci-dessous :

Je contacte le service Diabète et Droits

- **Et si en cette rentrée, on ralentissait le rythme ?**

Et c'est exactement ce que propose la Fédération avec ses programmes Slow Diabète. Depuis juillet 2020, des programmes Slow Diabète de 21 jours destinés aux personnes atteintes de diabète ainsi qu'à leurs proches sont disponibles afin de les aider à trouver leur propre façon de bien vivre avec le diabète comme compagnon.
Le Slow Diabète s'inscrit dans le mouvement Slow Life, un mouvement international doux, qui prône une transition vers un rythme de vie plus juste, pour renforcer son bien-être jour après jour et tendre vers plus de cohérence et d'authenticité.

Retrouvez plus d'informations sur ce mouvement ci-dessous :

Je m'inscris au programme Slow Diabète

- **Et si en cette rentrée, en cas de doute on se faisait soutenir ?**

Afin de soutenir au mieux les personnes vivant avec un diabète et leurs proches, la Fédération propose Ecoute Solidaire : une ligne d'écoute et de soutien téléphonique gratuite entre pairs destinée aux personnes touchées par le diabète.

Anonyme et confidentielle, la ligne téléphonique est ouverte tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 10h à 20h. C'est la seule ligne d'écoute gratuite dédiée aux personnes touchées par le diabète et animée par des personnes elles-mêmes touchées par le diabète, formés à l'écoute.

Retrouvez plus d'informations sur cette ligne d'écoute ci-dessous :

J'appelle un bénévole sur la ligne d'écoute solidaire

- **Et si en cette rentrée, on restait informer des actualités autour du diabète ?**

Pour rester informés des actualités autour du diabète, la Fédération a mis en place une nouvelle newsletter ! De plus, nous avons également sorti deux programmes d'accompagnement spécialement pour le diabète de type 1 et diabète de type 2 pour les personnes nouvellement diagnostiquées.

- Dans la newsletter, chaque mois, recevez des informations sur différentes thématiques :
- Des recettes et menus équilibrés pour bien manger au quotidien,
- Des informations pour rester en forme avec une activité physique régulière,
- Tout sur la gestion de la glycémie pour mieux vivre avec votre diabète,
- Les dernières actualités sur la recherche et l'innovation,
- Et bien d'autres sujets en lien avec votre vie quotidienne !

Et les programmes Slow Diabète ?

Pour vous inscrire à l'un des programmes d'accompagnement ou à notre newsletter, rendez-vous ci-dessous :

Je m'inscris à la newsletter

Avec tous ses conseils, la Fédération vous souhaite une belle rentrée ! ?