# Mouvement Slow Diabète : 17 537 fois merci !

**Après 3 années d'existence et 9 programmes, le mouvement Slow Diabète célèbre aujourd'hui la réussite de son programme estival 2023. L'occasion de revenir sur quelques chiffres marquants et de remercier infiniment la fidélité des 17 537 personnes inscrites ainsi que les nombreux experts du diabète qui nous soutiennent à chaque programme !**

## Le programme Slow Diabète - été 2023, qu'est-ce que c'est ?

Consciente que vivre avec le diabète, c'est développer un mode de vie qui permet de contrôler la maladie tout en se réalisant pleinement, **la Fédération Française des Diabétiques a dernièrement organisé un programme Slow Diabète estival 2023 exclusif, qui s'est déroulé du 23 juillet au 28 août 2023.** Le challenge ? Aborder la notion d'équilibre sous toutes ses formes car bien que ce mot fasse intimement écho au fameux équilibre glycémique, il est pourtant synonyme de bien plus que cela …

Au programme des 5 semaines d'aventure, **les nombreux participants ont exploré les 4 piliers de la gestion du diabète, avec l'intervention d'une dizaine de professionnels de santé passionnants :**

- **La gestion de son alimentation** aux côtés d'une diététicienne, d'une diabétologue et d'une infirmière en diabétologie.
- **La pratique d'une activité physique régulière**, accompagnée par des professeurs d'activité physique adaptée.
- **L'adhésion à un traitement adapté** animée par des diabétologues et des bénévoles patients  experts et même une pharmacienne.
- **Le maintien d'une bonne santé mentale**, aux côtés d'un coach en développement personnel, d'une styliste médicale et de patients !

## Un premier bilan positif pour le programme !

Dans l'objectif de répondre toujours mieux aux besoins des nombreux inscrits et d'améliorer continuellement le mouvement, **chaque programme est clôturé par la diffusion d'un court questionnaire de satisfaction.** À ce jour, près de 1000 personnes ont déjà pris le temps de répondre au dernier questionnaire et les premières analyses concernant le programme été 2023 ont permis d'en tirer quelques éléments :

- **Qui sont les participants ?**

D'après les réponses au questionnaire, les participants sont en fait, pour une grande majorité, plutôt des participantes. En effet, on compte environ 65,2% de femmes ayant suivi le programme estival. Aussi, si les sujets abordés à l'occasion du programme peuvent concerner tous les types de diabète, 29,3% des participants au programme sont atteints de diabète de type 1, alors que 65,1% sont atteint de diabète de type 2.

- **Ont-ils vraiment apprécié le programme ?**

Il semblerait que oui ! En effet, sur une échelle de 1 à 5, une grande majorité des participants donne une note de 4 à 5 à ce dernier programme. (81,3% des participants)

*« Un programme qui a tenu compte de l'enquête préalable effectuée sur internet sur nos sujets de préoccupations. Les intervenants ont été pédagogues et didactiques. Mon coup de cœur, comme toujours, le Professeur Bauduceau qui manie l'art de l'analyse et de la synthèse. J'ai particulièrement apprécié cette saison de Slow Diabète très bien ciblée sans pertes de temps. »* Marianne

*« Je suis nouvelle abonnée Slow Diabete et le programme est très intéressant. Les témoignages sont les choses qui sont les plus importantes dans ma situation personnellement.Tout ne me concerne pas, mais on se sent épaulé. Merci. »* Laurence

*« Un concept incroyable qui nous aide tout au long de l'été avec nos diabètes. »* Michel

*« J'ai beaucoup apprécié ce programme comme tous les autres. D'abord, pour la richesse des informations utiles à notre quotidien. Ensuite, pour la qualité de tous les intervenants et la synthèse des contenus courts, mais complets.* ***J'apprends toujours des choses même après 30 ans de diabète.*** *Mon entourage peut mieux comprendre, par ces vidéos, les rouages du diabète. Je vous encourage à continuer chaque année, car je suis fan et en particulier pour tous ceux qui viennent d'être diagnostiqués diabétiques et pour réviser les bases pour les expérimenter. Merci à toute l'équipe pour l'organisation et les bénévoles engagés dans ce programme. Vive Slow Diabète ! ? »*

## Je n'ai pas encore rejoint le mouvement ?

Il n'est jamais trop tard ! Plusieurs fois par an, la Fédération Française des Diabétiques met à disposition des personnes inscrites des programmes Slow Diabète exclusifs, avec des thématiques variées, et des interventions d'experts du diabète toujours plus riches. **Parallèlement, un programme « récurrent », Slow Diabète – Mon quotidien », est disponible toute l'année sur inscription gratuite et permet aux personnes qui le souhaitent de découvrir le mouvement à tout moment !**

N'attendez plus et rejoignez-vous aussi l'aventure Slow Diabète gratuitement en remplissant le formulaire d'inscription !

Nous vous attendons nombreux ! ?

L'équipe Slow Diabète.