Programme Slow Diabète estival édition 2024 : à découvrir le 22 juillet !

Vous êtes atteint d'un diabète et vous souhaitez profiter des beaux jours ? Le programme Slow Diabète estival de la Fédération Française des Diabétiques est là pour vous soutenir à partir du 22 juillet.

Comment aller à la plage ou à la piscine avec une pompe à insuline ? Que faire en cas d'oubli de traitement pendant les vacances ? Comment éviter le décollement des capteurs avec la transpiration ? Comment équilibrer ses repas pendant la saison estivale ?

Vous le savez, les vacances d'été et les fortes chaleurs peuvent impacter votre diabète de multiples façons : décalage horaire, écarts alimentaires, efforts physiques, et bien d'autres encore.

Les membres de notre communauté ont partagé avec nous leurs préoccupations et, pour y répondre, **la Fédération Française des Diabétiques est ravie d'annoncer le lancement de son programme Slow Diabète estival, édition 2024**. Ce programme se déroulera du 22 juillet au 26 août pour vous permettre de profiter pleinement de l'été tout en prenant soin de votre santé.

Toutes les personnes inscrites recevront, **pendant 5 semaines, 3 contenus par semaine concoctés par des professionnels de santé et nos Bénévoles Patients Experts (BPE)**. Ce programme est conçu pour être votre compagnon de l'été, en vous aidant à bien vivre avec votre diabète. Il proposera des conseils pratiques, des recettes estivales équilibrées, des exercices d'activité physique adaptée, ainsi que des réponses à vos questions les plus fréquentes.

Rejoindre le programme Slow Diabète, c'est rejoindre une communauté de plus 18 000 personnes !

Si vous aussi vous souhaitez faire partie de la communauté Slow Diabète et profiter de nombreuses ressources gratuites, la Fédération Française des Diabétiques est ravie de vous convier à prendre part à l'édition 2024 du programme Slow Diabète estival.

C'est vous qui en parlez le mieux !

« Je vous trouve tous formidables, et je vous remercie de prendre soin de nous. Je vous garde précieusement dans mon portable, je vous retrouve tous les matins au petit déjeuner. Et j'aime souvent revenir sur tous les bons conseils. C'est formidable, quel programme merveilleux, je vous remercie. » Madeleine

« C'est un très grand plaisir de retrouver chaque matin votre mail dynamisant avec une vidéo Slow Diabète qui relate un thème important sur le diabète. Tous les intervenants, de grande qualité, me donnent la motivation à tendre le plus possible vers un diabète équilibré par toutes les informations médicales fournies ainsi que les témoignages de diabétiques. » Inès

« Les périodes de vacances sont idéales pour prendre du temps pour soi. Des séances espacées d'un jour ou deux, mais régulières permettent de ne pas perdre le fil. Le format audio, vidéo accompagné de diaporama (que l'on peut conserver pour garder une trace écrite de l'essentiel) est efficace et agréable. Merci beaucoup pour toutes ces initiatives qui sont des points de repère précieux au regard de ma situation. » Marie

Pour participer, rien de plus simple : inscrivez-vous gratuitement sur le formulaire dédié.

Nous vous attendons nombreux pour cette nouvelle aventure ! ?

L’équipe Slow Diabète