Bonnes vacances !

L’été est là ! Entre départs, excursions et farniente, chacun trouve son rythme. Pour que votre diabète ne soit pas un frein lors de la période estivale, la Fédération vous accompagne à chaque étape de votre été.

Partir l’esprit léger grâce à notre mémo voyage et pompe à insuline

Avant de partir, la Fédération vous invite à consulter avant votre départ son mémo voyage, pour ne rien oublier et partir tranquille. Le mémo liste les documents administratifs à emporter et les dispositifs à mettre dans vos bagages ainsi que quelques astuces lorsque vous voyagez équipé d’une pompe à insuline*. Il vous accompagne également pendant le voyage et à l’arrivée avec quelques recommandations selon votre mode de transport et un éventuel décalage horaire.
*Découvrez notre dossier complet : voyage et boucle fermée hybride.

Chaleur et diabète : les bons réflexes

Les fortes températures peuvent parfois perturber l’équilibre glycémique et la bonne gestion de votre diabète. Pour bien vivre l’été, la Fédération vous propose de nombreux contenus dédiés :

- Quels sont les impacts des fortes chaleurs sur mon diabète ? ;
- Mon traitement en voyage.

Une alimentation fraîche et équilibrée

En été, il est indispensable de bien s’hydrater et cela peut passer par l’alimentation. Si vous recherchez des idées, découvrez nos recettes et nos menus, en particulier :

- Le menu estival composé par Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste ;
- Quels aliments privilégier pour bien s’hydrater ?

Activez le Mode Slow !

L’été est un moment privilégié pour ralentir. *Mon été Slow Diabète* revient avec un programme inédit : conseils, idées d’activités, ressources pour vivre au mieux la période estivale, etc. Disponible à partir du 21 juillet, restez connectés !

Vous recherchez du soutien ?

La ligne Écoute Solidaire reste ouverte en cas de besoin. Elle est accessible tous les jours de 10 h à 20 h, au 01 84 79 21 56. Si vous recherchez du soutien, cliquez ici. Même en été, nous sommes présents pour vous et restons joignables.

Pour en savoir sur le diabète et le voyage, téléchargez gratuitement nos guides pratiques dans Mon espace perso.
Toute l’équipe de la Fédération vous souhaite un très bel été, doux et ressourçant.

Crédit photo : ©mariamontoyart