

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