Un été tout en douceur avec le programme Slow Diabète

Vous vivez avec un diabète et souhaitez profiter de l'été plus sereinement ? La Fédération Française des Diabétiques vous accompagne avec un nouveau programme Slow Diabète dès le 21 juillet.

L'été est là ! Entre chaleur, escapades, nouveaux rythmes de vie… la belle saison invite à ralentir. Mais pour les personnes vivant avec un diabète, cette période peut aussi représenter un vrai défi : alimentation différente, activité physique fluctuante, traitement à adapter, effets des températures sur la glycémie ou les dispositifs médicaux…

Et si cette période était aussi l'occasion de prendre soin de soi autrement ?

Du 21 juillet au 25 août 2025, la Fédération Française des Diabétiques propose une nouvelle édition du programme Mon été Slow Diabète - édition 2025 : 5 semaines de contenus inédits, concrets, bienveillants, pour accompagner les personnes concernées par tous les types de diabète (type 1, type 2, gestationnel ou rare) dans la gestion de leur santé pendant l'été.

Un programme pensé pour vous :

- 15 contenus (audios, vidéos ou documents à télécharger) à découvrir 3 fois par semaine dans votre boîte email ;
- Des conseils d'experts et de professionnels de santé ;
- Des témoignages inspirants de personnes vivant avec un diabète ;
- Des astuces simples à mettre en pratique dans votre quotidien.

Que vous soyez en vacances ou au travail, à la mer ou à la montagne, en solo ou en famille, Mon été Slow Diabète - édition 2025 vous propose un accompagnement doux, positif et pratique pour mieux vivre votre diabète pendant l'été.

Au programme :

- Apprendre à lâcher prise et prendre soin de soi ;
- Préparer ses voyages sereinement ;
- Comprendre les effets de la chaleur sur le diabète et ses traitements ;
- Bouger autrement en adaptant son activité physique ;
- Et bien sûr, se faire plaisir tout en gardant le cap !

? **Inscrivez-vous dès maintenant pour ne rien manquer de cette édition estivale** ?
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete