Lancement du programme Mon été Slow Diabète – édition 2025 : mieux vivre son diabète pendant l’été, un accompagnement pratique et bienveillant



Du 21 juillet au 25 août 2025, la **Fédération Française des Diabétiques** propose une nouvelle édition de son programme gratuit et 100 % en ligne **Mon été Slow Diabète**, conçu pour accompagner les personnes vivant avec un diabète, mais aussi leurs proches, tout au long de la période estivale.

Le lien entre été et diabète au cœur de cette édition

Températures élevées, déplacements, changements de rythme ou d’habitudes alimentaires : l’été peut être synonyme de bouleversements dans la gestion quotidienne d’un diabète. Pour beaucoup, cette saison alterne entre plaisir et vigilance, nécessitant parfois des ajustements spécifiques pour vivre son diabète avec plus de sérénité.

C’est pour répondre à ces enjeux concrets que la Fédération propose cette année, à travers le programme **Mon été Slow Diabète – édition 2025**, un accompagnement inédit, à la fois **pédagogique, pratique et bienveillant**, centré sur la question :

« Comment profiter pleinement de l’été tout en prenant soin de son diabète ? »

Pour s’inscrire au programme, rendez-vous sur :
https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete

Un programme accessible à tous, gratuit et rythmé

Pendant **5 semaines**, les participants recevront **3 contenus par semaine** (chaque lundi, mercredi et samedi), par email. Les contenus courts, variés et immersifs (vidéos ou audios de 5 à 10 minutes maximum, fiches pratiques PDF), mêlent :

- Conseils de **professionnels de santé** ;
- Témoignages de **personnes vivant avec un diabète** ;
- **Outils simples** pour gagner en autonomie.

Chaque semaine aborde une **thématique phare** de l'été :

- Lâcher prise avec mon diabète ;
- Partir en voyage ou en déplacement avec mon diabète sereinement ;
- Comprendre les effets de la chaleur sur mon diabète et sur ses traitements ;
- Pratiquer une activité physique adaptée à la période estivale ;
- Adopter une alimentation saine et sereine tout l'été.

Avec un ton chaleureux, un format accessible et une vraie prise en compte du vécu des personnes concernées, **Mon été Slow Diabète** s'impose comme un programme incontournable pour vivre son diabète autrement, même en vacances.

Une offre inclusive, pour tous les profils concernés par un diabète

Le programme s'adresse à **toutes les personnes vivant avec un diabète :** diabète de type 1, diabète de type 2, diabète gestationnel ou formes rares. Les problématiques spécifiques à chaque profil sont prises en compte, avec des contenus parfois communs, parfois différenciés, pour répondre au plus juste aux besoins de chacun. Il est également ouvert aux proches : parents, conjoints, aidants ou amis de personnes vivant avec un diabète.

Un programme qui intègre pleinement la thématique de la santé mentale

Abordée pour la première fois dans le programme Slow Diabète en 2024, la question de la santé mentale fait l'objet d'un approfondissement cette année, à travers des contenus dédiés à l'acceptation de soi, au regard des autres, à la gestion de la culpabilité ou encore au lâcher-prise.
En cohérence avec la **grande cause nationale 2025 consacrée à la santé mentale**, la Fédération Française des Diabétiques réaffirme l'importance de prendre en compte l'impact psychologique du diabète dans le quotidien des personnes concernées. En valorisant à la fois la parole des patients et l'expertise des professionnels de santé, le programme contribue à **mieux visibiliser les enjeux de santé mentale liés à la vie avec un diabète**, encore trop souvent passés sous silence.
Apprendre à s'écouter, renforcer la confiance en soi, alléger la charge mentale : autant de leviers essentiels pour un accompagnement global et bienveillant dans cette édition « Mon été Slow Diabète ».

Un mouvement qui a conquis plus de 23 000 participants :

Créés en 2020, les différents programmes Slow Diabète accompagnent les personnes atteintes d'un diabète afin de leur permettre de vivre leur maladie autrement. Ils s'adressent également aux proches, parents, conjoints ou amis de personnes atteintes d'un diabète. Depuis son lancement, plus de 10 programmes ont été proposés à raison de 2 à 3 par an. Aujourd'hui, ce sont déjà plus de 23 000 personnes qui ont rejoint le mouvement.

À propos de la Fédération Française des Diabétiques :

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 100 associations et délégations locales réparties sur l'ensemble du territoire, et son Siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes vivant avec un diabète. Elle est majoritairement financée par la générosité de ses donateurs et mécènes sans qui rien ne serait possible.

Contact Presse :
Ambre Michel : a.michel@federationdesdiabetiques.org - 01.84.79.21.54

Association reconnue d’utilité publique habilitée à recevoir des dons et legs
https://www.federationdesdiabetiques.org/