Clap de fin pour le programme Slow Diabète de l’été : un grand merci à tous les participants !

Le programme *Mon été Slow Diabète – édition 2025* s’achève : 5 semaines pour ralentir, s’informer et mieux vivre avec son diabète.

Le programme *Mon été Slow Diabète – édition 2025* s’est terminé le 25 août dernier, après 5 semaines riches d’échanges, de partages et de diffusion de contenus exclusifs. Vous avez été 25249 à être inscrits cette année : un grand merci à chacun d’entre vous pour votre confiance et votre fidélité !

Cet été encore, la Fédération Française des Diabétiques a souhaité accompagner les personnes vivant avec un diabète en proposant des conseils pratiques, des témoignages inspirants et des outils concrets pour vivre cette période souvent pleine de défis… mais aussi pleine d’opportunités.

Un été pour ralentir… mais pas pour baisser la garde

Avec les vacances, les changements de rythme, la chaleur, les voyages, les repas improvisés… gérer son diabète en été n’est pas toujours simple. Ce dernier programme *Slow Diabète* a donc été créé spécialement pour répondre aux questions les plus fréquentes, lever les appréhensions et encourager une approche bienveillante et autonome.

? Comment organiser son traitement en voyage ?
? Comment vivre sereinement la plage avec une pompe ou un capteur ?
? Quelles boissons privilégier pour bien s’hydrater ?
? Comment bouger même quand il fait chaud ?
? Comment gérer les écarts sans culpabiliser ?

Des thématiques abordées de manière positive et pédagogique, à travers la diffusion de 15 contenus exclusifs (vidéos, audios, fiches pratiques) envoyés chaque semaine par email, du 21 juillet au 25 août.

C’est vous qui parlez le mieux du dernier programme *Slow Diabète* :

Marie : « *Merci pour ces conseils pour voyager, des petites choses auxquelles je n'avais pas pensé comme dire que je suis diabétique dans la langue du pays visité et aussi ne pas partir stresser. C’est les vacances ça paraît évidemment mais ça ne l'est pas alors merciiiii*. »

Régis : « *Très important de ne pas malmener son corps, d'essayer de lâcher prise afin de savoir nous prodiguer de la douceur et de l'empathie. Merci beaucoup pour tous les petits conseils donnés dans cette vidéo.* »

Laurence : « *Bonjour et merci pour le programme, toujours riche en informations utiles.* »

Alexandre : « *Bonjour et merci pour ce nouveau Slow Diabète. Excellent les fiches mémo et check-list vacances, très utile en cette période !!! Les témoignages sont vraiment instructifs et cela renforce d'autant plus notre regard sur le diabète... on n'est pas seul !* »

Envie de prolonger l'expérience *Slow Diabète* ?

La Fédération prévoit deux à trois programmes *Slow Diabète* par an. Si vous restez inscrits, vous recevrez les emails du prochain programme *Slow Diabète* et les dates de chaque programme vous seront communiquées en avant-première !

Bonne nouvelle : vous pouvez d'ores et déjà rejoindre gratuitement le programme Slow Diabète – jeunes adultes DT1, disponible toute l'année !

Découvrez également nos programmes d'accueil spécialement conçus pour les personnes concernées par le diabète de type 1, le diabète de type 2 ou le diabète gestationnel.