La Fédération vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !

À l'approche de Noël et des fêtes de fin d'année, toute l'équipe de la Fédération vous adresse ses meilleurs vœux et vous souhaite de passer ces moments de fête en toute sérénité, dans la solidarité et la joie partagée.

Une année placée sous le signe de la santé mentale

La Fédération le sait : les festivités ne sont pas faciles pour les millions de personnes souffrant de solitude et d'isolement, encore moins lorsque le diabète se mêle au quotidien. Cette année, la Fédération a mis en lumière les enjeux de la santé mentale pour les personnes atteintes d'un diabète.
Vivre avec un diabète peut malheureusement générer un risque plus élevé de dépression, d'anxiété ou encore de détresse liée à la maladie. Ces difficultés, que chacun d'entre nous peut rencontrer, s'accentuent parfois lors des fêtes de fin d'année. C'est pour cette raison que la Fédération Française des Diabétiques reste à vos côtés pendant les fêtes. Si vous recherchez du soutien, rendez-vous ici.

La solidarité pour rompre l'isolement pendant les fêtes

Pendant les fêtes, les Bénévoles Patients Experts de la Fédération, formés à l'écoute et à l'accompagnement, restent joignables sur la ligne Écoute Solidaire, **tous les jours de 10 h à 20 h, y compris les week-ends et jours fériés, au 01 84 79 21 56.** N'hésitez pas à les contacter pour échanger.

De quoi égayer vos papilles

Et pour ne pas vous ennuyer en cuisine, la Fédération vous propose de découvrir son menu de Noël avec des produits du quotidien conçu par Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste. Ce menu mise sur la simplicité pour offrir un repas convivial, savoureux et équilibré, pour 6 personnes.

Passer les fêtes en toute sécurité

La grippe et la Covid-19 circulent plus activement durant la saison hivernale. En lieux clos et lors de rassemblements de personnes, leur propagation est facilitée. Pour vous protéger et protéger vos proches, il est recommandé de respecter les gestes barrières :
- Porter un masque en cas de symptômes d'une maladie virale (toux, éternuements, fièvre…) ;
- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ;
- Aérer les intérieurs.

La vaccination contre la grippe saisonnière est toujours possible jusqu'au 31 janvier 2026. Avec un diabète, elle est fortement recommandée. Si vous souhaitez en savoir davantage, découvrez notre vidéo : *Diabète et vaccination, pourquoi y penser ?*, et retrouvez le dépliant *Diabète et vaccination : les bons vaccins au bon moment pour rester en bonne santé* en le téléchargeant gratuitement dans votre espace personnel.

Gérer sa consommation d'alcool

Pour maîtriser au mieux votre glycémie tout en profitant d'une consommation raisonnable d'alcool, nous vous invitons à consulter la page Alcool et diabète. Elle vous permettra de mieux comprendre les mécanismes de l'alcool, de savoir mesurer votre consommation et de trouver le bon équilibre pour profiter

des fêtes avec modération.

Si vous avez l’impression de ne pas réussir à maîtriser votre consommation d’alcool, n’hésitez pas à en parler avec votre médecin. Faites le point sur votre consommation sur le site alcool-info-service.fr

Votre générosité nous aide à soutenir les personnes atteintes d’un diabète

Les valeurs de partage et de solidarité prennent tout leur sens en cette période. Pour continuer à améliorer le quotidien des personnes vivant avec un diabète, nous vous invitons à découvrir le site consacré à notre campagne de fin d’année. Pour poursuivre ses actions, la Fédération doit collecter **250 000 € avant le 31 décembre**. Votre générosité nous permet notamment de lutter contre l’épuisement psychologique lié au diabète et de ne laisser personne seul face à sa maladie.

Les fêtes de fin d'année sont également l’occasion de remercier toutes celles et ceux qui, tout au long de l’année 2025, se sont mobilisés aux côtés des personnes concernées par un diabète et de leurs proches. Votre engagement et votre générosité sont précieux. Ensemble, nous continuons à avancer, unis face aux diabètes.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d’année et avons hâte de vous retrouver en 2026 !