

Lancement du programme Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps, 21 jours pour prendre soin de sa santé mentale et mieux vivre avec un diabète.

Du **9 au 30 mars**, la Fédération Française des Diabétiques lance un nouveau programme **Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps**, un accompagnement gratuit et 100 % en ligne, pensé pour aider les personnes vivant avec un diabète à mieux prendre en compte une dimension essentielle de la maladie : **la santé mentale**.

Un diabète ne se limite pas à la glycémie

Aujourd'hui, de plus en plus d'acteurs reconnaissent que le diabète ne se résume pas aux chiffres de la glycémie. Vivre avec un diabète, ce n'est pas seulement suivre un traitement : c'est un engagement quotidien qui mobilise énergie, attention et capacité d'adaptation. Surveiller sa glycémie, ajuster son alimentation, gérer les alertes, anticiper les imprévus... cette charge constante pèse sur le mental et peut générer stress, fatigue, voire découragement.

La santé mentale n'est pas secondaire. Les difficultés psychologiques influencent directement l'adhésion au traitement, la gestion du diabète et peuvent augmenter le risque de complications. Pourtant, elles restent encore trop souvent négligées, alors qu'elles constituent un pilier fondamental du bien-être global.

Comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Avec ce nouveau programme, la Fédération Française des Diabétiques affirme un message clé : **prendre soin de son mental, c'est aussi prendre soin de son diabète.**

Pour en savoir plus ou relayer le programme :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete>

Un programme pour alléger la charge mentale :

Le programme **Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps** propose une approche positive, concrète et bienveillante pour aider les participants à mieux comprendre ce qu'ils vivent, à déculpabiliser et à avancer vers un équilibre plus serein et durable.

Les objectifs du programme pour les participants sont de :

- **Déculpabiliser** et se sentir légitimes face aux enjeux liés au diabète et à la santé mentale, en comprenant que ces difficultés sont fréquentes et partagées ;

- **Prendre conscience** des sources de stress et de surcharge liées au suivi du diabète au quotidien (glycémie, alimentation, traitements, alertes...), et accepter que la perfection n'existe pas ;
- **Créer et adapter** ses propres habitudes en expérimentant des outils simples et concrets pour alléger le quotidien et avancer pas à pas vers plus de calme et de sérénité.

L'approche globale du programme favorise une vision positive, réaliste et non culpabilisante de la santé mentale.

Un programme accessible à tous, gratuit et rythmé

Pendant **3 semaines**, du **9 au 30 mars**, les participants au programme **Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps** recevront des contenus quotidiens, du lundi au dimanche par email.

Les contenus, courts, variés et immersifs mêlent :

- Conseils et éclairages de professionnels de santé (psychologues, diabétologues, enseignants en activité physique adaptée) ;
- Témoignages de personnes vivant avec un diabète, pour normaliser les ressentis et rompre l'isolement ;
- Outils simples et concrets pour mieux gérer la charge mentale et gagner en autonomie au quotidien.

Chaque semaine est structurée autour de thématiques clés de la vie avec un diabète, abordées sous l'angle de la santé mentale. Le programme explore notamment l'impact du diabète sur le bien-être psychologique, la place du sommeil dans l'équilibre émotionnel et glycémique, les relations aux autres et le regard porté sur soi, ainsi que la relation à l'alimentation et à l'activité physique. La question des complications est également abordée de manière progressive et rassurante, afin de mieux comprendre les enjeux sans alimenter l'anxiété.

Avec un ton chaleureux, un format accessible et une prise en compte réelle du vécu des personnes vivant avec un diabète, le programme **Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps** s'inscrit dans la continuité des programmes Slow Diabète en proposant un soutien global, humain et bienveillant, pour vivre son diabète autrement... et plus sereinement.

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 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/>