

Mon été Slow Diabète édition 2026 : un nouveau programme pour vivre l'été plus sereinement avec un diabète

Vous avez envie de profiter pleinement de votre été tout en vivant sereinement avec un diabète ? Du 10 au 30 août 2026, la Fédération Française des Diabétiques vous accompagne avec une nouvelle édition du programme Slow Diabète, consacrée aux petits plaisirs de l'été.

Une glace dégustée en terrasse, un apéritif improvisé entre amis, une journée à la plage, un barbecue en famille, une randonnée en montagne ou encore des vacances à l'autre bout du monde... L'été est une saison propice aux moments de partage et de convivialité. Pourtant, lorsqu'on vit avec un diabète, ces situations peuvent parfois soulever de nombreuses questions : faut-il prévoir une collation ? Comment transporter son traitement ? Peut-on se baigner avec son capteur ou sa pompe ? Comment anticiper une hypoglycémie ?

Parce que vivre avec un diabète ne signifie pas renoncer aux plaisirs de l'été, la Fédération Française des Diabétiques lance une nouvelle édition de son programme Slow Diabète, pensée pour accompagner chacun dans ces situations du quotidien avec des conseils simples, pratiques et rassurants.

Un programme pour profiter pleinement de l'été

Ce programme s'adresse à toutes les personnes concernées par un diabète de type 1, diabète de type 2, diabètes rares ou diabète gestationnel, qui souhaitent profiter pleinement de leurs vacances tout en restant sereines face à leur diabète.

Pendant trois semaines, du 10 au 30 août 2026, les participants recevront gratuitement des contenus pratiques construits autour de situations concrètes de la vie quotidienne.

Au fil du programme, ils découvriront notamment comment :

- profiter d'une glace sans culpabiliser ;
- préparer sereinement un départ en vacances ;
- gérer les soirées d'été qui se prolongent ;
- dire oui à un apéritif improvisé ;
- partir en balade ou passer une journée à la plage ;
- organiser un barbecue ou partager des moments avec ses proches.

L'objectif est simple : apporter des repères fiables, accessibles et faciles à mettre en pratique afin que chacun puisse faire ses propres choix en toute confiance.

Des contenus variés et des outils pratiques

Cette nouvelle édition fait évoluer le format du programme Slow Diabète pour répondre encore davantage aux attentes des participants. Les participants recevront **une série de fiches pratiques illustrées**, conçues pour être lues en quelques minutes, imprimées ou conservées sur leur téléphone afin de les consulter au moment où ils en ont besoin.

Pour chaque situation, ils retrouveront :

- des réponses aux questions les plus fréquemment posées ;

- des conseils pratiques issus des recommandations de la Fédération Française des Diabétiques ;
- des astuces simples à mettre en œuvre au quotidien ;
- une rubrique bienveillante pour déculpabiliser et prendre confiance ;
- des bonus avec des check-lists et des conseils exclusifs.

Les contenus ont été élaborés à partir des ressources de la Fédération Française des Diabétiques et enrichis grâce aux contributions de professionnels de santé.

Comment participer ?

Le programme Mon été Slow Diabète – Édition 2026 se déroulera du 10 au 30 août 2026.

Pour participer, rien de plus simple : [inscrivez-vous gratuitement ici](#).