

Diabète : profiter de l'été sans culpabiliser, un défi pour des millions de Français

Glaces, barbecues, apéros, baignades, escapades improvisées... Pour la majorité des Français, l'été rime avec légèreté. Pour les 4 millions de personnes vivant avec un diabète en France, il rime trop souvent avec calcul et culpabilité. Face à ce constat, la Fédération Française des Diabétiques lance « Mon été Slow Diabète - Edition 2026* » un programme de soutien en ligne qui démarrera le 10 août.

L'été, saison de la culpabilité invisible

« Est-ce raisonnable de manger cette glace ? » « Puis-je rentrer plus tard sans risquer une hypoglycémie ? » « Ai-je le droit de profiter de cet apéro comme tout le monde ? » Ces questions, anodines pour la plupart, deviennent un fil continu dans la tête de millions de personnes atteint d'un diabète chaque été. Le diabète, lui, ne prend jamais de vacances — et la charge mentale qui l'accompagne reste largement invisible aux yeux de l'entourage, des employeurs ou même des proches.

Cette pression est d'autant plus forte que l'été est culturellement associé au lâcher-prise et à l'abondance : repas conviviaux, sorties prolongées, activités physiques inhabituelles. Pour les personnes vivant avec un diabète, chaque moment de plaisir s'accompagne d'un arbitrage silencieux entre l'envie de profiter et la peur de déséquilibrer leur maladie — au risque, parfois, de renoncer purement et simplement à ces instants de vie sociale. Une étude Harris Interactive pour Roche Diabetes Care France confirme l'ampleur de cette charge : 4 patients atteint d'un diabète sur 10 déclarent que partir en voyage représente une vraie question d'organisation, et près de 3 sur 4 disent devoir être organisés et prévoyants au quotidien pour assurer la bonne gestion de leur maladie¹.

Pour la Fédération, il est essentiel de rappeler qu'aucun aliment ni aucune activité ne sont interdits : l'enjeu n'est pas de rechercher un été parfait, mais de trouver un équilibre compatible avec sa vie, ses envies et son bien-être.

« N'étant pas (encore ?) concerné par l'insuline et tout ce que cela implique, je me suis malgré tout retrouvé dans ces peurs du quotidien : oublier une prise de médicament, m'inquiéter des complications, veiller en permanence à l'équilibre alimentaire... La dédramatisation de l'oubli d'une prise, du non-respect ultra-strict de la nourriture et la possibilité, même fugace, de lâcher prise m'ont beaucoup rasséréiné. Merci encore à toute l'équipe et à tous les intervenants. » - participant au programme.

« Mon été Slow Diabète – Édition 2026 » : des repères concrets pour déculpabiliser

C'est précisément pour répondre à ces hésitations silencieuses que la Fédération Française des Diabétiques lance une nouvelle édition de son programme Mon été Slow Diabète*, du 10 au 30 août 2026. L'ambition n'est pas de prescrire une nouvelle liste de règles, mais l'inverse : donner aux personnes vivant avec un diabète les moyens de répondre elles-mêmes à ces questions qui tournent en boucle, pour qu'elles redeviennent de simples détails du quotidien plutôt qu'une source d'anxiété permanente.

« Je me suis retrouvé dans cette charge mentale quotidienne à gérer. Ce programme m'a permis de prendre conscience du poids qu'elle représente et surtout de comprendre que je n'étais pas seul à la vivre. » - participant au programme.

Pendant trois semaines, trois rendez-vous hebdomadaires reprendront, un par un, les scénarios qui nourrissent le plus la culpabilité estivale — la glace qu'on s'autorise ou pas, l'apéro improvisé, la journée à la plage, le retour tardif, la baignade prolongée, le barbecue entre amis, le départ en vacances, la garde des petits-enfants. Chaque rendez-vous partira d'une appréhension concrète pour la transformer en question pratique, à laquelle on peut répondre simplement : Et si je mangeais une glace ? Et si je passais une journée à la plage ? Et si je rentrais plus tard ce soir ? Et si je disais oui à un apéritif improvisé ? Et si je partais en balade ? Et si je me baignais toute la journée ? Et si j'organisais un barbecue ? Et si je partais en vacances ? Et si je gardais mes petits-enfants ?

Chaque thématique est traitée par une ressource téléchargeable validée par des professionnels de santé ou des Bénévoles Patients Experts— check-list, fiche réflexe, mémo ou pense-bête — à garder sous la main tout l'été.

Avec ce programme, la Fédération entend rappeler que prendre soin de sa santé, c'est aussi préserver sa qualité de vie : partager des moments avec ses proches, voyager, bouger, rire, se faire plaisir. L'objectif n'est pas d'avoir un été parfait, mais un été qui ressemble à chacun — un été où l'on vit avec son diabète sans le laisser prendre toute la place.

**pour plus d'info/inscription gratuite : rdv sur le [site de la Fédération](#) à partir du 28 juillet.*

1. Enquête « Le diabète au quotidien » réalisée auprès de 100 patients diabétiques de type 1 et 300 patients diabétiques de type 2 par Harris Interactive en octobre 2017

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 53

Association reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir des dons et legs

<https://www.federationdesdiabetiques.org/>