

8 novembre 2021 : lancement du programme Slow Diabète spécial fêtes avec la participation exceptionnelle du chef Pierre Augé

Les fêtes de fin d'année s'annoncent et la Fédération Française des Diabétiques sait combien le diabète peut, durant cette période, être une charge mentale pour un grand nombre de patients diabétiques et leurs proches. Du 8 au 28 novembre, le Mouvement Slow Diabète propose aussi un programme spécial fêtes, permettant de vivre plus sereinement son diabète. Et parce que la magie de Noël opère, le célèbre chef Pierre Augé participe à ce délicieux programme.

Le programme Slow Diabète spécial fêtes, du 8 au 28 novembre : quel menu ?

Comme pour la première édition qui s'est déroulée en 2020, cette deuxième édition Spéciale Fêtes a été imaginée pour les personnes diabétiques par la Fédération Française des Diabétiques grâce à la collaboration d'experts et de patients. Cette année, nous avons invité le chef Pierre Augé pour qu'il propose un menu équilibré mais surtout gourmand ! Pour cette nouvelle édition, il n'y aura pas un repas pour les personnes diabétiques et un repas pour les autres. Grâce aux propositions du chef, il y aura un repas exquis à partager tous ensemble ! C'est ce que nous appelons l'inclusion alimentaire. Un menu à découvrir pour les participants du programme et pour s'inscrire [c'est ici](#) !

« Je travaille depuis longtemps, sur le fait d'essayer d'enlever le maximum de sucres dans ma cuisine, et là pour ce menu à destination des personnes diabétiques et de leur entourage, j'ai fortement diminué son usage. J'ai des copains qui ont du diabète, je ne comprends pas pourquoi aujourd'hui encore, à notre époque, cette maladie chronique existe. Je suis aussi très heureux de pouvoir participer au programme Slow Diabète Spécial Fêtes avec la Fédération Française des Diabétiques. » Pierre Augé

BIO express de Pierre Augé

Né à Béziers, Pierre Augé passe son enfance en cuisine et développe très tôt un amour pour les produits du terroir. Multipliant les expériences auprès de chefs de renom comme Eric Frechon ou Pierre Gagnaire, Pierre se fait connaître du grand public en devenant finaliste de la première saison de l'émission **Top Chef**. A ce jour, il reste le seul candidat imbattu de l'épreuve du « Choc des Champions », épreuve qu'il a gagnée trois années consécutives en 2014, 2015 et 2016. Des recettes de grand-mère aux créations plus personnelles, Pierre Augé propose chaque jour dans son restaurant « La Maison de Petit Pierre » une carte dans laquelle il livre sa cuisine avec des plats à l'esthétique très soignée.

Du 8 au 28 novembre, un savoureux programme :

Semaine 1 : Les fêtes et moi. (Je fais le point sur ma relation avec les fêtes et la place que je donne/que j'ai envie de donner à mon diabète)

Semaine 2 : Les fêtes, les autres et moi. (J'observe avec bienveillance et sans jugement ma relation avec les autres en cette période de fêtes, pour ne pas m'oublier)

Semaine 3 : Inventer ses fêtes 2021 (Je redonne au diabète sa juste place et je me prépare à passer des fêtes de manière sereine et apaisé)

Découvrez la présentation du programme Slow Diabète spécial fêtes [sous format audio](#).

Retours aux fondamentaux : qu'est-ce que le Mouvement Slow Diabète ?

Le Mouvement Slow Diabète, c'est une invitation à explorer des outils pour vivre le diabète autrement, en lui donnant sa juste place dans notre vie. Le Slow Diabète s'inscrit dans le mouvement international Slow life, qui prône l'adoption d'un état d'esprit plus tranquille. C'est aussi une communauté soudée, aidante et bienveillante. Depuis 2020, ce sont déjà plus de 10 000 personnes qui ont rejoint le Mouvement et ont suivi les trois précédents programmes.

Ce que la communauté Slow Diabète exprime :

- *« J'apprécie tout dans le programme Slow Diabète. Chaque saison apporte ses nouveautés et me permet de tester des expériences enrichissantes auxquelles je n'aurais pas forcément pensé pour mon mieux être physique et moral. »*
- *« Je suis infirmière de pratique avancée et j'espère pouvoir faire profiter de ce programme de nombreux patients ! »*
- *« Patient diabétique, j'ai écouté une intervention d'un diabétologue et j'ai appris à nouveau certaines choses. Ce matin, j'ai fait des exercices de détente en suivant vos conseils vidéo, j'adore ! »*

• Les origines du Mouvement

Juste après la première période de confinement au printemps 2020, et suite aux retours des personnes atteintes de diabète sur leur vécu de cet épisode éprouvant pour « le corps et la tête », La Fédération Française des Diabétiques innove en lançant son premier programme expérimental « Slow Diabète ». Comment donner au diabète, cette maladie que l'on n'a pas choisie, sa juste place dans nos vies, trouver un rythme qui nous convient ? Y a-t-il un autre chemin que de vivre les traitements comme des obligations, des contraintes ? C'est pour aider à apporter sa propre réponse à ces questions que se posent la majorité des personnes diabétiques que le programme s'est construit.

• Comment le programme fonctionne-t-il ?

C'est à chaque édition, un programme 100 % en ligne pendant lequel, la personne qui s'inscrit (c'est entièrement gratuit) va être invité à participer à une activité ou à lire des contenus. Sophrologues, psychologues, professeur de yoga, diététiciennes-nutritionniste, proposent ces activités en ligne pour apprendre à se réapproprier soi-même: être pleinement à soi. Le programme proposé est co-construit avec la Fédération, qui à chaque événement améliore son contenu grâce aux nombreux retours obtenus. Une communauté en ligne, accessible dès la prise en compte de son inscription, permet aux participants de se retrouver.

Les retours du programme Slow Diabète Estival Cinq Sens*

- Une note de satisfaction générale de 7/10 donné par ses participants
- Les participants ont préféré la qualité des intervenants, puis la nature des sujets traités, la qualité de l'information et les activités.
- Plus de la moitié des participants avaient déjà participé à d'autres programmes.

**Résultats de l'enquête sur le programme Estival Cinq Sens - 168 répondants, réalisée par le Diabète Lab*

Pour expérimenter un nouveau rapport à son diabète, la Fédération invite tous ceux qui le souhaitent à [S'inscrire gratuitement](#)