Je rejoins le Mouvement Slow Diabète

« Le Slow Diabète, c'est tout simplement se demander comment bien vivre avec une maladie que l'on n'a pas choisie et qui impacte chaque journée, d'une manière ou d'une autre, souvent déjà bien remplie. »

Créé au mois de juin 2020 par la Fédération Française des Diabétiques, le Slow Diabète invite les personnes atteintes d'un diabète ainsi que leurs proches à trouver leur propre façon de vivre avec un diabète pour compagnon. Ce mouvement, rassemble aujourd'hui une communauté de plus de 23 000 personnes désireuses de mieux vivre avec leur maladie.

Deux à trois fois par an, la Fédération Française des Diabétiques propose des programmes Slow Diabète exclusifs, autour de thématiques variées et enrichis par des interventions d'experts, mais aussi de personnes vivant avec un diabète.

Deux à trois fois par an, la Fédération Française des Diabétiques propose des programmes Slow Diabète exclusifs, autour de thématiques variées et enrichis par des interventions d'experts, mais aussi de personnes vivant avec un diabète. Pour être certain de ne rater aucun programme, vous pouvez vous inscrire gratuitement en remplissant le formulaire d'inscription. Vous aurez ainsi le privilège d'être parmi les premiers informés et de découvrir en avant-première le lancement de chaque nouveau programme.

Parallèlement, deux programmes sont disponibles gratuitement toute l'année, sur simple inscription :

- **Le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux** : il s'adresse à toutes les personnes atteintes d'un diabète, ainsi qu'à leurs proches, qui souhaitent apprendre à mieux s'alimenter de manière équilibrée. Vous pouvez vous y inscrire gratuitement en remplissant ce formulaire.
- **Le Slow Diabète Jeune Adulte DT1** : ce programme est accessible et adapté aux besoins spécifiques des jeunes adultes (18 à 40 ans) atteints d'un diabète de type 1. Si vous ne correspondez pas exactement à cette tranche d'âge mais que le contenu vous intéresse, n'hésitez pas à suivre ce programme à tout moment en vous inscrivant ici.

Quel est le concept de Mouvement Slow Diabète ?

Le Slow Diabète s'inscrit dans le mouvement Slow Life, un mouvement international doux, qui prône une transition vers un rythme de vie plus juste, pour renforcer son bien-être jour après jour et tendre vers plus de cohérence et d'authenticité.

On ne le sait que trop bien, le diabète est une maladie qui requiert une grande attention et qui impose parfois de tenir un rythme soutenu. Rares sont les maladies qui demandent autant de mobilisation au quotidien, car le diabète doit être contrôlé très régulièrement plusieurs fois par jour et tout au long de la vie : et cela, indépendamment de ce que les journées peuvent réserver sur le plan personnel ou professionnel. Cette gestion ininterrompue et sur tous les fronts peut devenir une source d'inquiétude et c'est fort de ce constat que la Fédération Française des Diabétiques a souhaité - à travers la mise en place du Slow Diabète - proposer à toutes les personnes atteintes d'un diabète des clés et ressources pour retrouver leur pouvoir d'agir face à leur maladie.

Rejoindre le Slow Diabète, c'est …

- Profiter gratuitement de programmes d'accompagnements en ligne plusieurs fois par an ;
- Recevoir des conseils concrets pour vivre plus sereinement avec un diabète jour après jour ;
- Rencontrer un réseau d'intervenants experts et professionnels de santé de qualité ;
- Échanger avec une large communauté de personnes vivant avec un diabète sur un groupe Facebook privé dont le lien vous est envoyé au moment de votre inscription.

Que proposent les programmes Slow Diabète ?

Pour inviter le Slow Diabète dans votre vie, la Fédération développe chaque année plusieurs programmes Slow Diabète. Plus de 10 programmes ont déjà vu le jour depuis la création du Mouvement en 2020.

Déployés pour la plupart sur 21 jours, ils sont créés pour vous délivrer quotidiennement et gratuitement diverses ressources visant à mieux vivre avec la maladie. Par exemple, lors du programme Slow Diabète – Mon quotidien, les participants ont pu découvrir :

- Comment intégrer une activité physique dans son quotidien ;
- Les bases de l'insulinothérapie fonctionnelle ;
- Comment gérer sa grossesse avec un diabète ou lorsque l'on développe un diabète gestationnel ;
- Des échanges autour du diabète et de la sexualité ;
- Des astuces recettes : petits prix, petits budgets, famille nombreuse, à préparer en un temps record grâce au batch cooking.

Et bien d'autres thématiques !

Quel types de ressources sont mises à disposition ?

Les ressources proposées évoluent sans cesse au fil du recueil des besoins exprimés sur le groupe Facebook privé Slow Diabète et lors des évaluations faites systématiquement auprès des participants en fin de programme. Elles sont ensuite pensées et présentées par divers experts et professionnels de santé tels que des diabétologues, sexologues, diététiciens-nutritionnistes, professeurs d'activité physique adaptée, psychologues de la santé, et bien d'autres encore. À travers ces interventions exclusives, (audios et vidéos) l'équipe Slow Diabète, ses bénévoles et son réseau d'experts de qualité tentent de vous transmettre les clés nécessaires pour mieux comprendre les problématiques et enjeux du quotidien liés au diabète et ainsi réussir à mener à bien les projets de vie qui vous tiennent le plus à cœur.

Qu'en disent les participants ?

« Je vous remercie pour les mails quotidiens que je reçois et je regarde attentivement les vidéos les unes après les autres avec plaisir chaque jour. J'apprends beaucoup malgré 29 années de diabète. Les vidéos me permettent de réviser les connaissances et d'en découvrir d'autres avec intérêt. Les vidéos sont très agréables, le direct convivial et les intervenants sont d'une qualité remarquable, leurs explications sont claires et synthétiques mais complètes. Je continue à poursuivre la découverte des vidéos jusqu'à la fin, le temps passe vite. ? Je vous remercie ainsi qu'à toute l'équipe pour votre travail énorme et de qualité pour les diabétiques.»
Stéphanie

« Merci pour vos bons plans et informations précieuses qui nous font vraiment du bien !! Je n'ai pas trop de temps et j'arrive à en trouver pour vous lire le plus de fois possible !! Merci d'être un peu là pour nous ;) On vous encourage aussi comme vous le faites pour nous. ? »
Gaëlle, maman d'un petit garçon atteint d'un diabète

« Très content d'avoir pu visionner les vidéos.
En effet, je ne savais pas quand mesurer ma glycémie et à quelle fréquence !
Aujourd'hui je suis plus serein.
Merci pour votre accompagnement. »
Kaceme

Pour être certain de ne rater aucun programme, et recevoir toutes les informations en temps et en heure, inscrivez-vous gratuitement en remplissant ce formulaire.