

Rejoignez le nouveau programme Slow Diabète estival, édition 2023 » !

Si vous êtes atteint de diabète, la notion d'équilibre vous est certainement très familière ! En effet, bien que ce mot fasse intimement écho au fameux équilibre glycémique, il est pourtant synonyme de bien plus que ça, car que l'on soit diabétique ou non, chaque personne aspire à avoir une vie équilibrée, pleine et entière... Consciente que vivre avec le diabète c'est développer un mode de vie qui permet de contrôler la maladie tout en se réalisant pleinement, la Fédération Française des Diabétiques vous a préparé un programme Slow Diabète estival 2023 exclusif, qui se déroulera du 23 juillet au 28 août 2023 !

Une invitation à prendre le temps d'explorer les piliers fondamentaux d'une vie équilibrée avec le diabète !

Après 3 années d'existence et 9 programmes au compteur, **le mouvement Slow Diabète rassemble aujourd'hui une communauté de près de 17 000 personnes désireuses de vivre sereinement avec le diabète.**

Pour cette édition estivale, l'équipe Slow Diabète vous propose d'embarquer dans une aventure de 5 semaines pour explorer la notion d'équilibre sous toutes ses formes.

Pour cela, les 4 piliers de la gestion du diabète seront abordés tour à tour, et présentés par divers professionnels de santé passionnants :

- 1) **La gestion de votre alimentation** aux côtés d'une diététicienne, d'une diabétologue et d'une infirmière en diabétologie.
- 2) **La pratique d'une activité physique régulière**, accompagnée par des professeurs d'activité physique adaptée.
- 3) **L'adhésion à un traitement adapté** animée par des diabétologues et des bénévoles patients experts et même une pharmacienne.
- 4) **Le maintien d'une bonne santé mentale**, aux côtés d'un coach en développement personnel, d'une styliste médicale et de patients !

• Pourquoi contrôler les 4 piliers du diabète ?

- 1) Pour vivre plus sereinement avec la maladie et alléger la charge mentale !
- 2) Pour favoriser un équilibre glycémique durable !
- 3) Pour prévenir les complications à court et long terme !

En exclusivité, quelques sujets que vous pourrez retrouver dans le programme Slow Diabète estival 2023 :

- Comment compter mes glucides justement et facilement ?
- Comment porter mes dispositifs médicaux pendant l'été ?
- Quel est le rôle du pharmacien et comment peut-il me soutenir dans la gestion de mon diabète ?
- Que faut-il savoir sur l'insuline et mes autres traitements l'été ?
- Pourquoi et comment pratiquer la marche ?

Et bien d'autres sujets passionnants vous attendent...

Si vous aussi vous voulez faire partie de la communauté Slow Diabète et profiter de nombreuses ressources, la Fédération Française des Diabétiques vous convie chaleureusement à prendre part à l'aventure du programme Slow Diabète estival – Édition 2023. Pour participer, inscrivez-vous gratuitement au programme qui se déroulera du 23 juillet au 28 août 2023 en remplissant [le formulaire d'inscription](#).

Ce que les participants disent des programmes précédents :

"Je vous trouve tous formidables, et je vous remercie de prendre soin de nous. Je vous garde précieusement dans mon portable, je vous retrouve pendant les programmes au petit déjeuner. Et j'aime souvent revenir sur tous les bons conseils. C'est formidable, quel programme merveilleux, je vous remercie. " Madeleine

" C'est un très grand plaisir de retrouver le Slow Diabète, votre mail dynamisant avec une vidéo qui relate un thème important sur le diabète. Tous les intervenants, de grande qualité, me donnent la motivation à tendre le plus possible vers un diabète équilibré par toutes les informations médicales fournies ainsi que les témoignages de diabétiques." Jean-Pierre

" Je suis ravie des programmes Slow Diabète, un vrai accompagnement et riche d'informations et de pratiques. " Marina

N'attendez plus et rejoignez-vous aussi l'aventure Slow Diabète gratuitement en remplissant le formulaire d'inscription !

Nous vous attendons nombreux ! ?
L'équipe Slow Diabète.