



Blue Sunday *18 mai 2025* *Un goûter bleu pour l'EM !*

♥ Le Blue Sunday est lié à la Tea Party en ligne : les malades souffrant d'EM se mobilisent pour discuter et partager en ligne des photos de leur goûter, **inondant les réseaux d'une mer de bleu et de douceurs**. Le goûter bleu, comme nous l'avons baptisé en France, est l'occasion d'un peu de joie et de légèreté.

🌀 Créé par Anna Redshaw en 2012, réservé à l'EM/SFC, cet événement vise à **collecter des fonds** pour les organisations qui défendent les droits des malades d'EM et pour soutenir la recherche sur l'EM. L'idée de départ ? Donner "le prix d'un thé et d'un gâteau" pour inclure les personnes à faible revenu. Celles qui peuvent donner plus le font. En France, l'argent est collecté par MMF sur [ce lien spécifique](#) ou depuis le [site Blue Sunday](#)

🍰 **Imaginez votre propre goûter bleu comme vous le voulez !** Vous êtes malade ? Respectez vos capacités et ne vous mettez pas en danger.

🏠 **Vous déplacer ou recevoir est impossible ?** Portez un pyjama ou un t-shirt bleu, décorez votre chambre avec du bleu : couette, coussin, ballon, banderole...

🍹 **Vous avez de l'aide ou plus d'énergie ?** Quelques idées :

- cuisinez ou achetez un gâteau ou des biscuits, à déguster dans le confort de votre maison, seul·e ou avec des proches
- vendez des pâtisseries au travail ou à l'école un jour proche du Blue Sunday
- organisez un goûter virtuel en vidéo avec des ami·es ou d'autres malades
- faites un stand tout bleu, avec des nappes, des serviettes, des ballons, des guirlandes...
- vendez des articles liés au goûter
- organisez une vente aux enchères d'objets bleus

📱 **Partagez vos photos sur les réseaux sociaux !** Elles seront chargées au fur et à mesure sur le site d'Anna si vous mettez les hashtags #BlueSunday et #TeaParty.

Participez au concours photo de Millions Missing France ! Ajoutez simplement le hashtag #gouterbleu2025, nous faisons le reste !

Le 26 mai, nous communiquons à Anna le montant des dons récoltés en France, pour que tout le monde voit les résultats de l'engagement collectif ! Et les résultats du concours !

🙏 **Merci de votre participation ! Ensemble, on est plus forts !**

