

VRAI

## Conseil :

*Pensez à associer  
une activité physique  
pratiquée de  
manière régulière  
et une alimentation  
équilibrée : cela aura un  
impact sur le contrôle  
de votre glycémie.*



- L'activité physique utilise naturellement le sucre dans le sang d'où son intérêt dans la prévention de l'obésité et du diabète.
- Chez un adulte en bonne santé, marcher rapidement 30 minutes par jour réduit de 40 % le risque de développer un diabète.
- Et en cas de diabète déclaré, l'activité physique facilite le contrôle de la maladie en réduisant le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Pour nous contacter :

09 71 53 64 81  
contact@ser-diabete-idf.org  
85 avenue du Général de Gaulle, 94000 Créteil

[www.ser-diabete-idf.org](http://www.ser-diabete-idf.org)

Ensemble, face au diabète !