

VRAI**Conseil :**

**Alors n'hésitez pas :
jardinez, marchez,
jouez avec vos
enfants, allez en
forêt, votre corps
vous dira merci !!!**



- L'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Pour être bénéfique, l'activité doit être pratiquée pendant au moins 10 minutes, l'objectif étant de cumuler 2h30 ou plus par semaine.
- Les activités physiques quotidiennes peuvent donc être :
 - Les déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre les escaliers,
 - Les activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner,
 - Les activités professionnelles (travail physique par exemple) ou scolaire.

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**Ensemble, face au diabète !**