

**FAUX**

## Conseil :

*Installez des habitudes de pratique d'activité physique dans son quotidien permet d'éviter la sédentarité et diminue le risque de développer certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers...)*



- Le sport est pratiqué selon des niveaux très différents : sports de loisirs ou de compétition, sport à l'école, sport individuel ou collectif...
- L'activité physique a pour objectif la réduction des temps de sédentarité. Le but, pour un adulte, est de diminuer progressivement le temps total sédentaire à moins de 7 heures par jour entre le lever et le coucher.
- **Ex :** Marcher pour ses activités du quotidien, jardiner, promener son chien, sont autant d'activités physiques qui augmentent votre dépense énergétique et produisent des effets bénéfiques sur votre santé mais ne sont pas pour autant des sports.

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 !**