

# L'activité physique permet de diminuer le risque de diabète de type 2

L'essentiel est d'intégrer une activité physique dans sa vie quotidienne :

- Marcher rapidement
- monter des escaliers
- faire le ménage
- jardiner
- aller chercher les enfants à l'école à pied...

*\* L'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour*

**Retrouvez nos conseils activité physique sur :**

[www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr)

[Testez-vous ou partagez le test de risque](#)

*Crédit photo : Lucky Comics*