Prévenir le diabète en pratiquant une activité physique régulière

Il suffit simplement de :

- marcher rapidement 30 minutes par jour,
- aller chercher les enfants à l'école à pied,
- faire une ballade en famille
- ou jardiner.

Retrouvez nos conseils activité physique :

Prévenir

Testez-vous ou partagez le test