



journée mondiale du diabète

14 Novembre

# COMPRENDRE LE DIABETE DE TYPE 2 REDUISEZ LES RISQUES

marche  
rapide



danse

natation



vélo



**Le diabète peut toucher tout le monde.  
S'il n'est pas traité, il peut être mortel.**

30 minutes d'exercice par jour peut réduire de 40%  
vos risques de développer le diabète de type 2.



International  
Diabetes  
Federation

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



World Health  
Organization