

# Vidéo pour faire une activité physique à la maison

**Le site du Docteur Guy Vandecandelaere**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/guy-vandecandelaere](http://www.docvadis.fr/guy-vandecandelaere)

**Le site de Diabète.Québec propose un vidéo qui vous montre une séance d'activité physique de 30 minutes réalisable à la maison. Une kinésithérapeute vous explique "en vrai" les exercices à faire. Elle anime cette séance avec 3 personnes. L'accent du Québec ajoute une petite note d'exotisme très sympathique !**

<http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/activite-physique>