



## ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !



### POUR SE LEVER DU LIT :

- Relever le relève buste
- Pivoter les jambes dans le vide
- Utiliser la hauteur variable du lit pour se lever en douceur



### POUR SE COUCHER :

- Mettre le lit à bonne hauteur
- Pivoter les jambes dans le lit
- Baisser le relève buste



Penser à la hauteur variable des jambes pour une circulation sanguine optimale