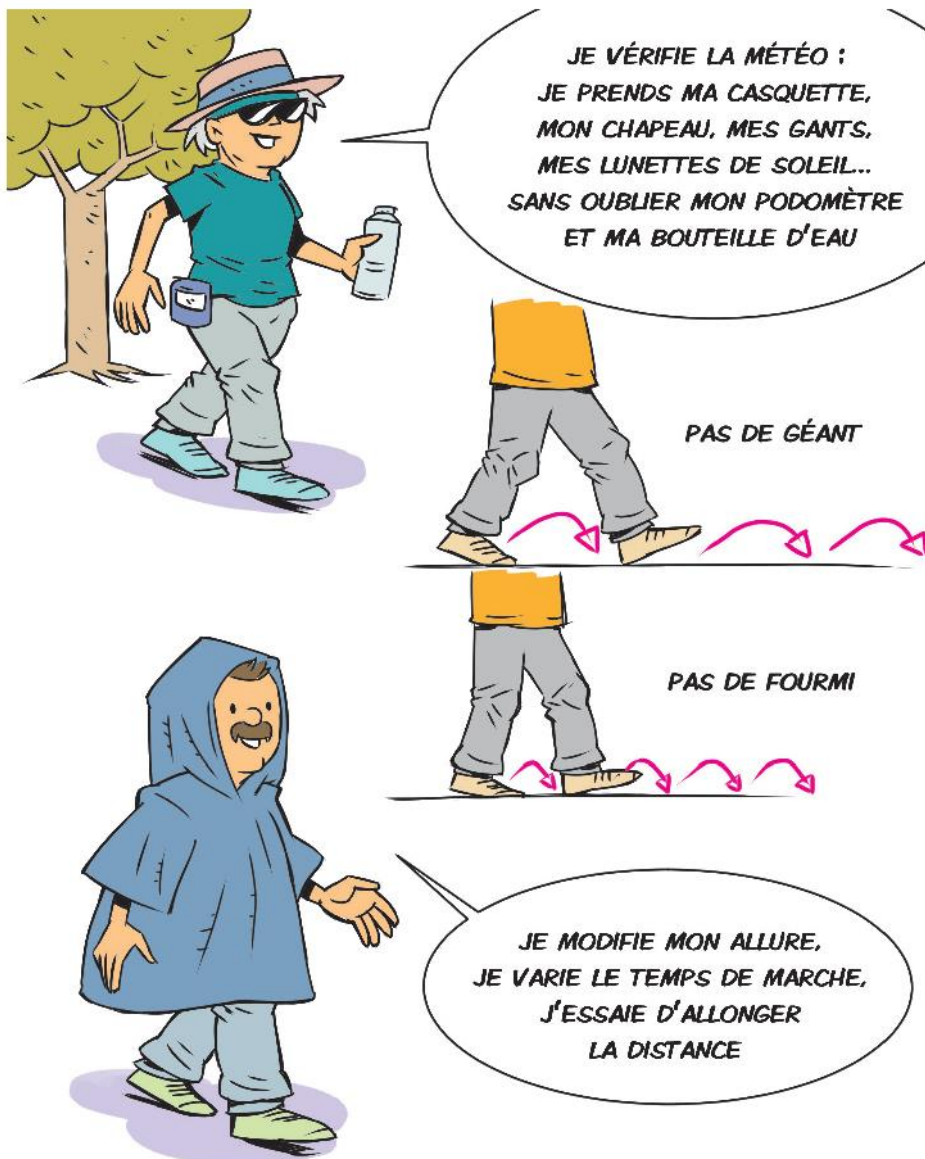


J'ASSURE MA SECURITE AVANT TOUT !

Je ne dois pas ressentir de douleur
 Si je suis essoufflé(e), je m'assure que je suis quand même capable de parler
 J'y vais doucement et progressivement
 Je fais mes exercices près d'un support stable : table, rampe...
 Je bois un verre d'eau avant et après
 Mes chaussures ou chaussons sont correctement attachés



➡➡➡ JE MARCHE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE, DÈS QU'UNE OCCASION SE PRÉSENTE



JE CONTRÔLE MON CHAUSSAGE ET JE SORS A LA LUMIÈRE NATURELLE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE... C'EST BON POUR MA SANTÉ !



JE FAIS ENTRE 7000 ET 10 000 PAS PAR JOUR.

