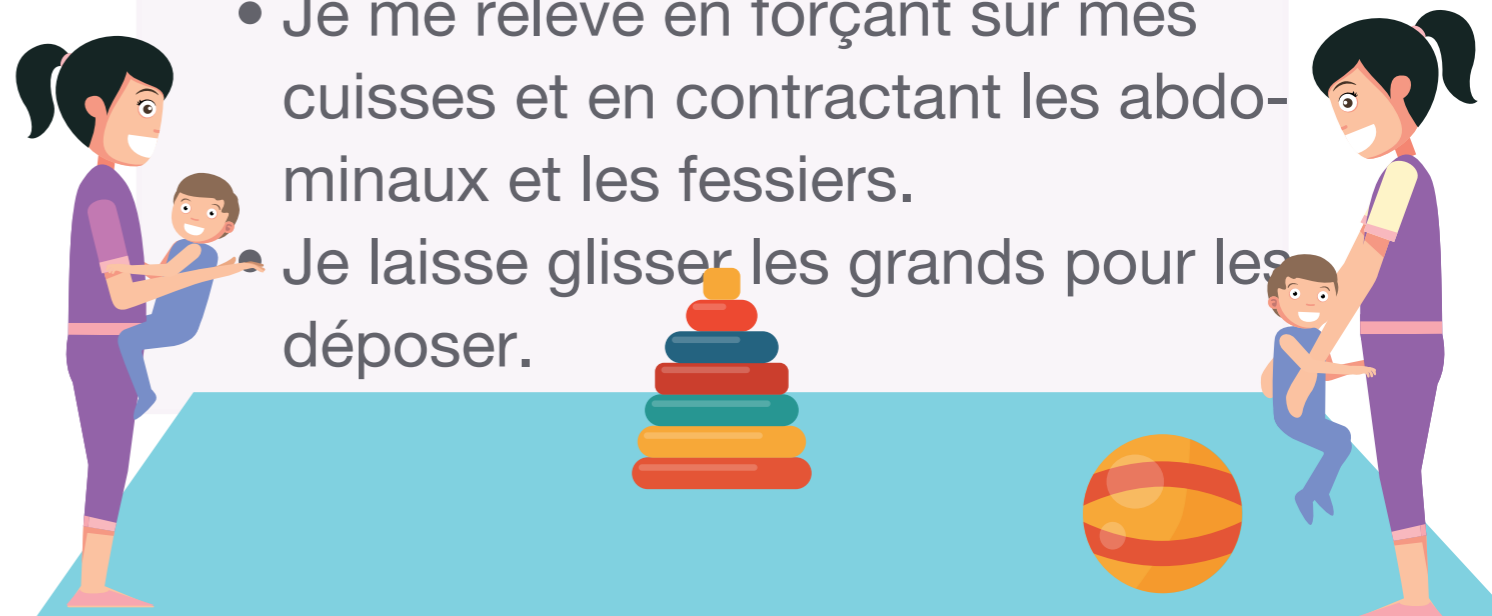


- Je me place près de l'enfant.
- Je plie les genoux en me baissant.
- Je pose un genou au sol.
- Je prends l'enfant en le maintenant sous les fesses.

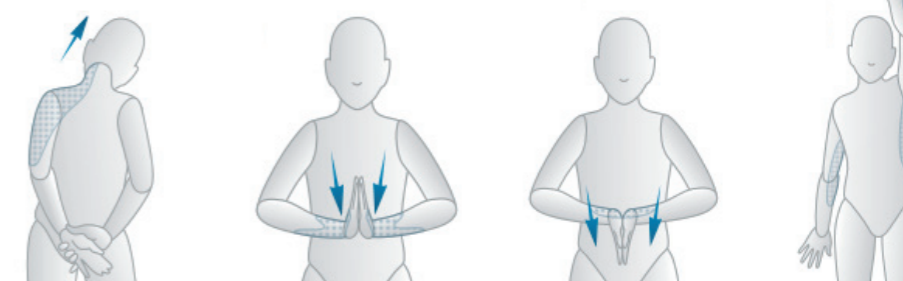
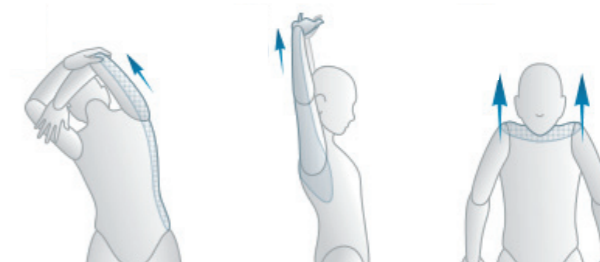


- Je maintiens l'enfant contre moi.
  - Je me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant les abdominaux et les fessiers.
- Je laisse glisser les grands pour les déposer.



- Je prends appui avec le bassin sur la table à langer.
- Je me place au plus près de la table à langer en mettant les pieds en dessous.
- J'évite les mouvements de rotation du tronc.

- Je me penche dans le lit en gardant le dos droit, soit face au lit, soit le long du lit.



JE PROTÈGE MON DOS ET MES ARTICULATIONS  
AU TRAVAIL. JE M'HYDRATE RÉGULIÈREMENT.

JE N'HÉSITE PAS À PRATIQUER CES EXERCICES  
D'ÉTIREMENTS AU MINIMUM 2 X PAR JOUR  
PENDANT 10 À 15 SECONDES CHACUN.