

APPRENDRE À SE MOUCHER

UN BON MOUCHAGE

Le matin au réveil et
avant de se coucher

✦ En premier, déboucher le nez :

1

Se masser les
ailes du nez !



2

Faire le bruit du cochon ou du tigre très
en colère, en recrachant l'air par le nez
en faisant du bruit !



✦ Ensuite, nettoyer le nez :

1

Injecter de la solution nasale dans les
deux narines, tête en arrière, et laisser
couler dans la gorge, puis avaler.

2

Redresser la tête et moucher une narine
l'une après l'autre : comme le montre la
petite bande dessinée de la page suivante.

APPRENDRE À SE MOUCHER



Pio est enrhumé. Il a le nez qui coule. Il sait se moucher. Et toi ?



Je déplie mon mouchoir tout propre. Je le pose sur mon nez, comme un masque.



Derrière mon mouchoir, j'ouvre grand la bouche et j'aspire très fort.



J'appuie sur une narine avec un doigt, je ferme la bouche et je souffle très fort.



Je change. J'appuie sur l'autre narine avec un doigt et je souffle très fort. C'est rigolo !



Je plie une fois le mouchoir. J'essuie mon nez. Je jette mon mouchoir dans une poubelle.



Quand je suis enrhumé, j'emporte toujours un paquet de mouchoirs.

