

METTRE UN PANSEMENT...

comme une grande

PiN
PON!



iStock/Getty Images

CHOISIR TES HABITS...

comme un grand

ÇA ou Ci?

Ci ou ÇA?



Maskot/Getty Images

FAIRE TES LACETS...

comme un grand

COUCOU,
PINPIN!



Ella/AdobeStock

BOUTONNER...

comme une grande

PASSE, PASSE,
PASSERA!



iStock/Getty Images

Choisir les bons vêtements, c'est tout un art ! Entoure ceux que tu as dans ton placard.

1 S'il fait froid, gla, gla, gla, tu peux mettre ça.



3 Pour jouer dehors, ces vêtements sont trop forts.



2 S'il fait chaud, oh, oh, oh ! fais-toi tout beau.



4 Et pour faire la fête, bien sûr, sors tes paillettes !



Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

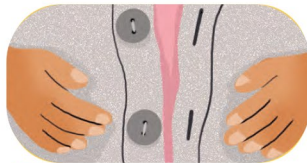
Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

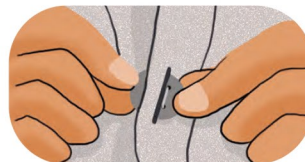
Dur, dur de mettre ses boutons bien comme il faut. Leçon toute simple pour être tout beau !



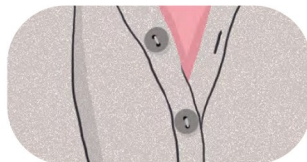
1 Commence par le trou le plus bas et le bouton le plus bas, comme ça, tu ne te tromperas pas.



2 Mets-les nez à nez. Tiens, on dirait bien qu'ils ont envie de devenir copains.



3 Prends le bouton et pousse-le dans le trou. Tire-le avec l'autre main pour le faire traverser !



4 Et voilà, c'est attaché. Recommence avec le bouton du dessus. Et celui d'après... et d'après... et d'après...

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

Tu t'es fait un petit bobo ? Vite, un joli pansement !



1 Pour recouvrir ton bobo, choisis un pansement ni trop petit ni trop grand.



2 Place bien le petit oreiller blanc sur ton bobo, tout doucement.



3 Décolle délicatement le premier papier et applique la partie collante sur la peau. Fais pareil avec l'autre papier.



4 Voilà ton bobo bien protégé ! Maintenant, un bisou magique, et c'est fini !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

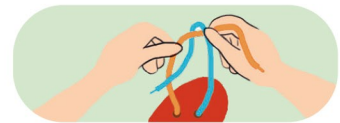
Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

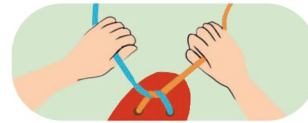
Pour réussir tes lacets, ce petit parcours va t'aider.



1 Prends un lacet dans chaque main et croise les deux lacets. Coucou !



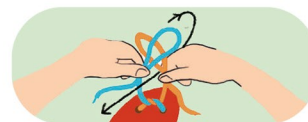
2 Prends le lacet du dessus et passe-le sous l'autre lacet, comme sous un pont. Ponpon !



3 Hop, tire fort, fort, fort.



4 Fais deux boucles comme deux oreilles de lapin. Pinpin !



5 Croise les deux oreilles et passe une oreille dans le trou. Re-coucou !



6 Ton nœud est bien serré. Fais pareil avec l'autre pied pour courir toute la journée !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

METTRE TA CEINTURE
DANS LA VOITURE...
comme un grand

ziiip!



CLIC!

FAIRE TON LIT...
comme une grande

LA TEMPÊTE
DE LA COUETTE



TE LAVER LES MAINS...
comme une grande



PCHHH!

ALLER AUX TOILETTES...
comme un grand

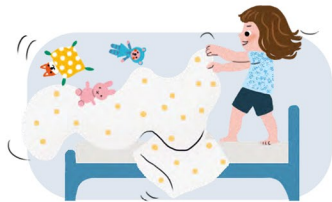
TOUT PROPRE!



Pour faire un lit joli, joli, prête à monter sur ton bateau ?



1 Monte sur ton lit-bateau et attrape ta couvette. Avis de tempête !



2 Secoue-la énergiquement comme si tu faisais des vagues. Puis repose-la délicatement !



3 Le calme est revenu. Tapote ton oreiller, puis remets-le bien. Fini la tempête.



4 Matelot, mets tes doudous en rang ! Ils t'attendent bien sagement.

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

Tes parents t'attachent comme un bébé saucisson ? Maintenant, clic, clic, tes petites mains se débrouillent très bien. En voiture !



1 Tire sur la ceinture. Tout doucement, sinon elle se bloque.

2 Penche-toi et glisse le petit bout de la ceinture dans la fente. Attends le « clic ! »



3 Place bien la ceinture devant toi. Tu es prêt. Vroum !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

Un p'tit pipi, un p'tit caca ! Voici quelques conseils pour être le roi ou la reine des toilettes.



1 Bien assis sur ton trône, prépare des morceaux de papier. Psss, plouf... Bonjour petit pipi ! Bonjour petit caca !



2 Pour éviter les microbes, essuie-toi toujours de l'avant vers l'arrière (du sexe vers les fesses). Et pas le contraire !



3 Après avoir fait caca, essuie-toi plusieurs fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien sur le papier.



4 Remets ta culotte et tes habits. Tire la chasse d'eau. Au revoir petit pipi, petit caca ! Et n'oublie pas de te laver les mains.

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

Se laver les mains, c'est important ! Cela évite de transmettre les microbes.



1 Laisse couler doucement de l'eau au creux de tes mains. Mmm, ça fait du bien.



2 Ferme le robinet et savonne tes mains jusqu'aux poignets. Parfait !



3 Savonne entre tes doigts, en croisant les mains, comme ça ! Voilà !



4 Ouvre à nouveau le robinet pour rincer. Tes mains sont toutes propres. Tu n'as plus qu'à les essuyer !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

TE BROSSER LES DENTS...

comme une grande



K.A./peopleimages/AdobeStock

MANGER...

comme un grand



AdobeStock

TE MOUCHER...

comme un grand



Siphosethu F/Peopleimages/AdobeStock

ACHETER DU PAIN...

comme une grande



Irina Schmidt/AdobeStock

AVEC TA FOURCHETTE



1 Pique, pique, tu peux piquer.



2 Pousse, pousse, tu peux pousser.



3 Tourne, tourne, les spaghettis! La fourchette, ça sert à ça aussi.

AVEC TON COUTEAU



1 Coupe, coupe, tu peux couper.



2 Tire, tire, tu peux trier.



3 Pousse, pousse, tu peux pousser.

ET TA CUILLÈRE ?

Miam, miam, ma petite cuillère est parfaite pour le dessert!



Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!

Tes dents sont des petits diamants. Voilà comment en prendre soin tout le temps.



1 Mets une petite crotte de dentifrice sur ta brosse.



2 De haut en bas, de bas en haut. Même au fond de ta bouche, frotte, frotte, 2 ou 3 minutes!



3 Glou glou, fais bien tourner l'eau dans ta bouche...



4 Puis crache dans le lavabo. (et n'oublie pas de le nettoyer avec un petit peu d'eau). BRAVO!

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!

Aller chercher du pain, c'est l'aventure! Voici ce que tu peux dire chez le boulanger.



1 Bonjour madame.



2 Je voudrais une baguette, s'il vous plaît...



3 Voilà.

Merci, jeune fille! Voilà la monnaie.



4 Au revoir madame.

Bravo, tu as bien mérité de croquer le croûton tout chaud!

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!

Ton nez coule? Beurk! Tu ne peux plus respirer! Voici comment te moucher.



1 Prends un mouchoir et cache ton nez, en mettant tes doigts de chaque côté.



2 Tuuuuu! Souffle (sans trop forcer) pour déboucher le premier tunnel.



3 Tuuuu! Fais pareil de l'autre côté... Le tunnel est débouché!



4 Tout est dans ton mouchoir. Tu peux enfin respirer! Ça fait du bien, non ?

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!

PASSER L'ÉPONGE...

comme un grand



iStock/Getty Images

SÉPARER LE JAUNE DU BLANC...

comme une grande



Jacob Lund/AdobeStock

ENFILER TES CHAUSSETTES...

comme une grande



AdobeStock

METTRE LA TABLE...

comme un grand



Halfpoint/AdobeStock

Tu aimes cuisiner ?
Voici une astuce de super pâtissier.



1 Tac, tac ! Tape l'œuf sur le bord d'un bol.



2 Cric ! crac ! Avec tes pouces, ouvre la coquille et verse l'œuf dans le bol.



3 Prends une petite bouteille en plastique vide, appuie dessus pour enlever de l'air.



4 Pose le goulot sur le jaune d'œuf et desserre les mains pour l'aspirer. Slurp ! Il est prisonnier.



5 Dans un autre récipient, relâche le jaune en appuyant sur la bouteille. Et voilà !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furiaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

Tu aimes passer l'éponge, avec de l'eau dedans, tu aimes passer l'éponge, mais sais-tu comment ?



1 Mouille l'éponge. Il pleut, il mouille, c'est la fête à la grenouille.



2 Presse-la fort pour l'essorer. Bien dans l'évier, pas à côté !



3 Frotte, frotte. « C'est bien aimable », dit la table.



4 Fais un tas avec les miettes, et hop, dans la menotte ! Jette-les dans la poubelle ou donne-les aux tourterelles !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furiaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

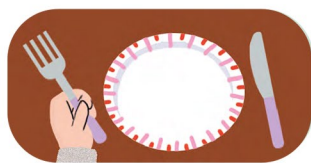
Prépare une jolie table comme si tu étais au restaurant. Tadam, à table !



1 Et de 1... compte avec tes mains combien de personnes vont manger.



2 Et de 2... de mieux en mieux, mets des assiettes, des verres et des couverts.



3 Et de 3... comme tu es adroit ! Fourchette à gauche de l'assiette et couteau à droite, comme ça !



4 Et enfin... quel petit malin ! N'oublie pas d'apporter des serviettes, du sel, du poivre, de l'eau et du pain !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furiaud

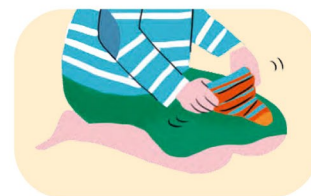
Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !

L'hiver, on ne sort pas sans chaussettes. Encore faut-il savoir les mettre !



1 Plonge tes pouces à l'intérieur de ta chaussette.



2 Roule, roule la chaussette jusqu'en bas.



3 Glisse tes orteils dans le trou.



4 Puis déroule, déroule, jusqu'au bout ! Maintenant, passe au deuxième pied !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furiaud

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api ! Fastoche !