

# METTRE TA CEINTURE DANS LA VOITURE...

comme un grand

ziip!



CLIC!

Sol Stock Ltd/Getty Images

# FAIRE TON LIT...

comme une grande

LA TEMPÊTE  
DE LA COUETTE



Cécile Lavabre/Getty Images

# TE LAVER LES MAINS...

comme une grande



PCHHH!

Oksana Kuzmina/AdobeStock

# ALLER AUX TOILETTES...

comme un grand

TOUT PROPRE!



Anchalee/AdobeStock

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



1 Monte sur ton lit-bateau et attrape ta couette. 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. Vroom !

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 !