



UN BON MOUCHAGE...



1^{ère} étape : « déboucher le nez »

1) Se masser les ailes du nez



2) Faire le bruit du tigre « krr-krr » et du cochon

2^{ème} étape : « 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 après l'autre :

