



## TRAVAIL SUR LE FREIN DE LA LANGUE

Ouvrir la bouche et plaquer la langue au palais  
en appuyant fortement

5 à 10 répétitions pendant  
5 secondes minimum



---

Il faut utiliser ta langue pour nettoyer tes lèvres  
et tes dents, en balayant toute l'arcade

5 mouvements dans un sens,  
5 dans l'autre sens



---

Et essayer de  
toucher la  
pointe du nez  
avec sa langue

