



Mission "Super Sommeil" !



Coucou jeune aventurier(ère) ! Aujourd'hui, tu rejoins la ligue des **Gardiens du Sommeil**, une équipe secrète de super-héros qui veillent à ce que chaque enfant puisse dormir comme un champion ! ✨



Prêt(e) pour une **mission ultra-secrète** ? Ton sommeil est précieux et pour qu'il soit au top, tu vas partir à l'aventure aux côtés de **super-docteurs** ! Chaque **mission** te rapproche du **titre de Gardien du Sommeil**.

Relève les défis, accomplis les exercices et deviens un expert du repos nocturne ! 🧘💤

Mais attention, pour réussir cette mission, tu vas devoir **collaborer** avec plusieurs **docteurs spéciaux**, chacun avec ses super-pouvoirs ! À **chaque rendez-vous**, tu recevras une nouvelle **fiche de mission**, et aujourd'hui, voici ta première mission spéciale ! ✨



Ta première mission!! 🚀 Ton carnet de missions !

Chaque fois que je **vois un docteur**, je **colle une gommette** sur mon carnet pour montrer que j'ai bien **rempli ma mission**. À la fin de mon parcours, je serai un vrai Gardien du Sommeil !



J'**écoute les conseils** de mes super-docteurs ! 🗣️
Ils me donneront des **exercices**, des **appareils** ou des **habitudes** à adopter pour m'aider à mieux respirer la nuit.

Plus je suis motivé(e), plus je gagne des étoiles dans mon carnet de missions !
Je deviens un expert du sommeil ! 🧘💤

💡 Parle de tes missions à ton médecin, et surtout amuse-toi en devenant un super-héros du sommeil ! 🧘💤



Mission "Super Nez" avec Cap'tain Nasal !



Coucou jeune aventurier(ère) ! Aujourd'hui, tu **rejoins la ligue des Super-Respirateurs** avec notre héros **Cap'tain Nasal**, le **super-héros du nez dégagé** et de la bonne respiration ! 🤧



Tu vas bientôt te faire opérer des amygdales et/ou des végétations ? Pas de panique ! Avec **Cap'tain Nasal**, on va t'apprendre à **bien te préparer et à récupérer** comme un(e) champion(ne) après l'opération.

Prêt(e) pour ta mission spéciale Super Nez ? C'est parti ! 🌟

Mission 1

Préparer son **super-nez** avant l'opération !

Objectif : Avoir un nez au top pour bien respirer après l'opération !

Le lavage de nez, c'est ta super arme !

Cap'tain Nasal le dit tout le temps : "**Un nez propre, c'est un nez qui respire bien !**"



Avec papa ou maman, entraîne-toi à bien nettoyer ton nez ça t'aidera à mieux respirer après l'opération



Deviens un(e) expert(e) du mouchage !
Pour expulser les vilains microbes, il faut savoir bien souffler par le nez !



Respirer par le nez, c'est la clé des super-héros !
Cap'tain Nasal respire toujours par le nez, même en dormant !



inspirer par le nez



Apprendre
à souffler
par le nez



Expiration
tonique
par le nez





Mission "Super Nez" avec Cap'tain Nasal !



Mission 2

Bien récupérer après l'opération !

Objectif : Garder des voies aériennes super propres et respirer comme un(e) pro !

"Hé, jeune héros ! Maintenant que ton nez est libéré, il faut l'aider à bien fonctionner ! Garde-le propre, entraîne-le à respirer comme un champion et surtout... souviens-toi : une bouche fermée, c'est un nez qui travaille bien ! À toi de jouer !"



Même après l'opération, Cap'tain Nasal te rappelle qu'un nez bien lavé guérit plus vite.



Ne lâche pas ton super-mouchage ! Tu t'es entraîné(e) avant ? Super ! Maintenant, il faut continuer !
➡ Défi du mouchage : chaque fois que tu te mouches bien, colle une gommette sur ton calendrier. À la fin de la semaine, tu verras tous tes progrès !



✓ Attention à la respiration par la bouche ! Certains petits aventuriers gardent l'habitude de respirer par la bouche après l'opération... Mais Cap'tain Nasal veille au grain !
➡ Défi "bouche fermée" : quand tu regardes la télé ou écoutes une histoire, essaie de garder la bouche fermée. Si tu y arrives, hop, une gommette sur ton calendrier !

MISSION SUPER NEZ


