



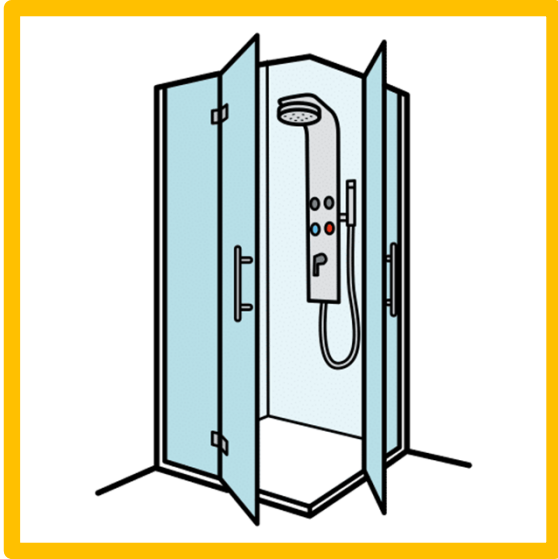
# Hygiène corporelle

La douche

Le bain

Soins des ongles

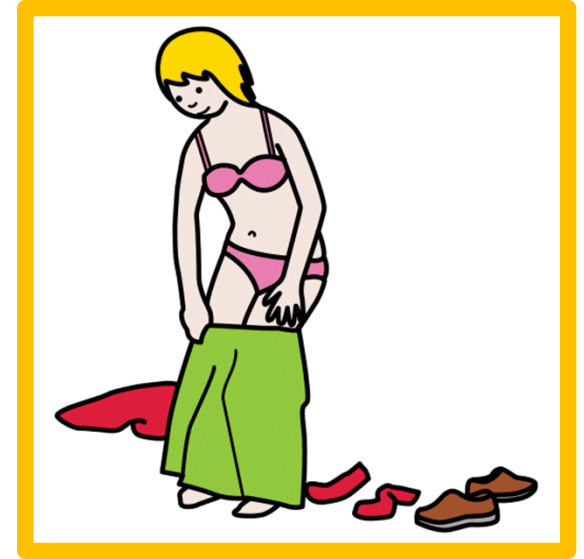
# LA DOUCHE



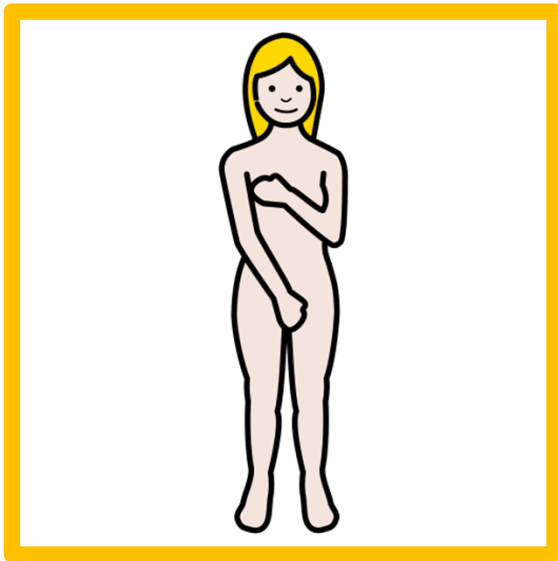
Je vais dans la salle de bains



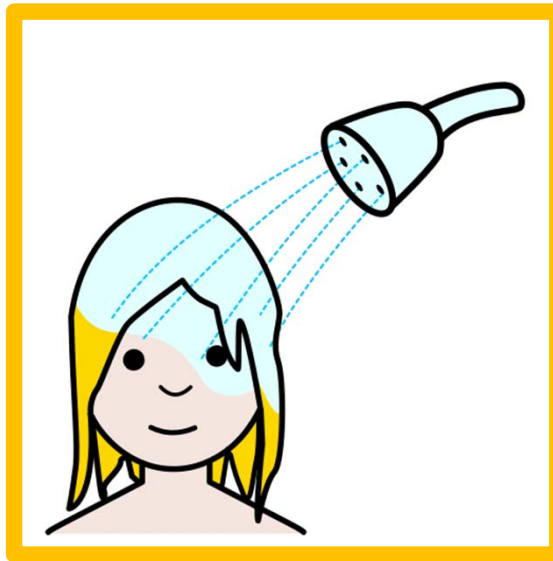
Je ferme la porte



J'enlève mes vêtements



Je me mets toute nue



Je me mouille



Je prends ma bouteille de shampoing

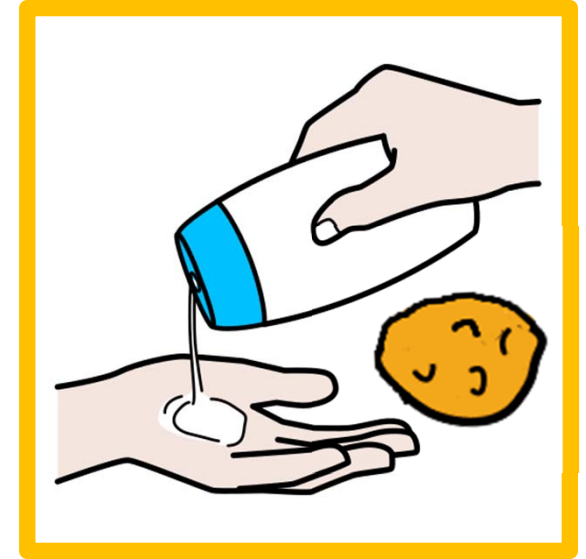
# LA DOUCHE



Je me lave les cheveux



Je prends mon gel douche



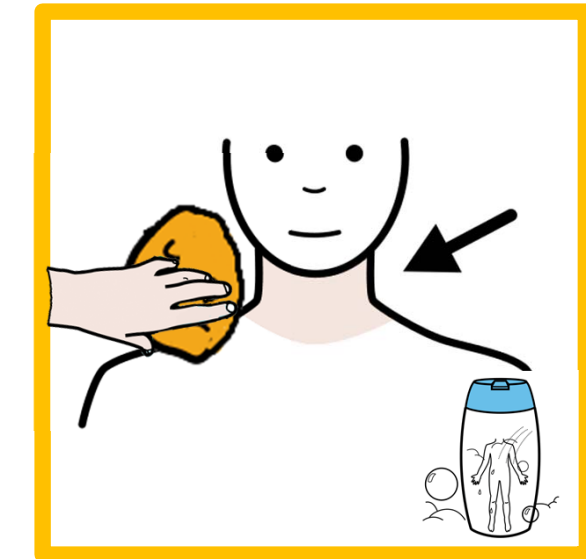
J'en mets sur ma main ou mon éponge de bain



Je me savonne tout le corps



Je me lave le visage et les oreilles

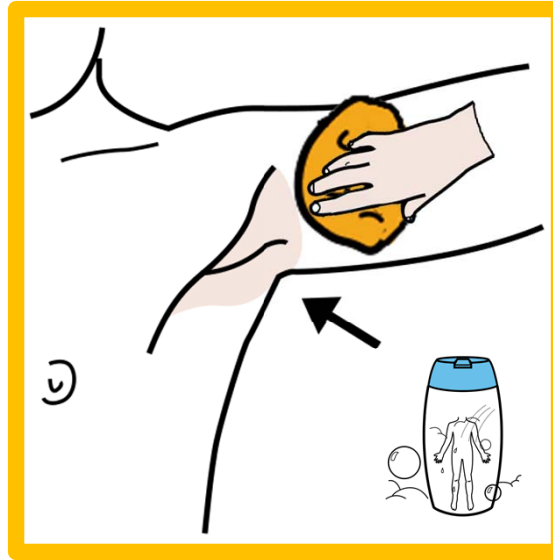


Je me lave le cou

# LA DOUCHE



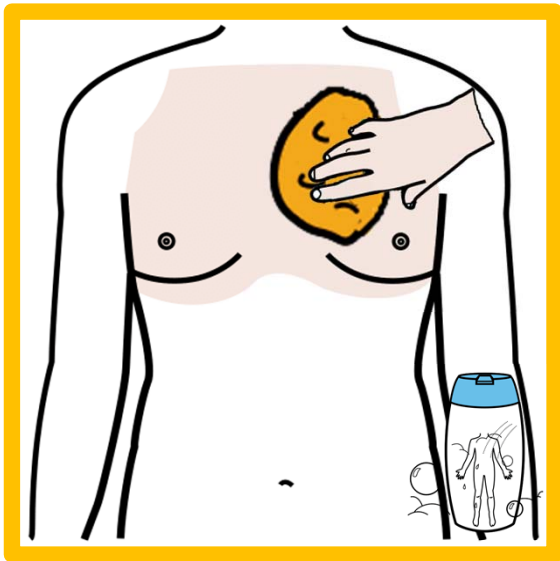
Je me lave la nuque



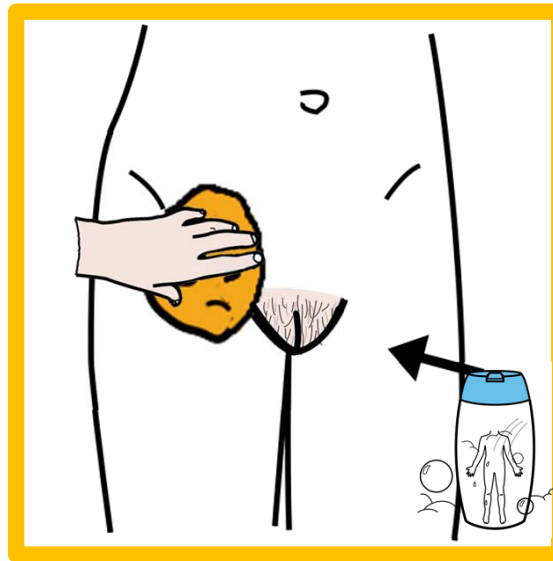
Je me lave les aisselles



Je me lave les bras



Je me lave la poitrine et le ventre

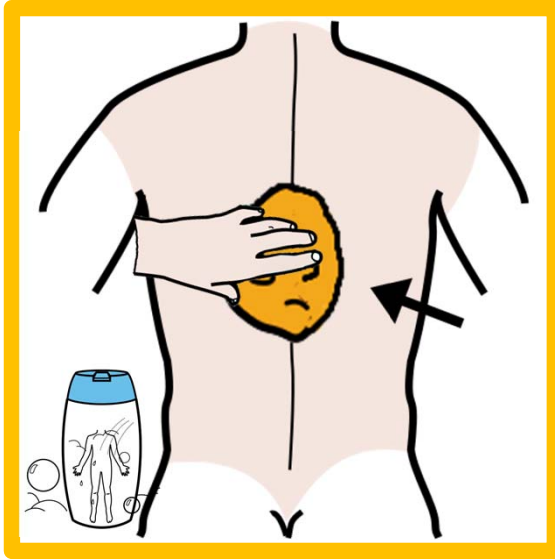


Je me lave le sexe



Je me lave les fesses

# LA DOUCHE



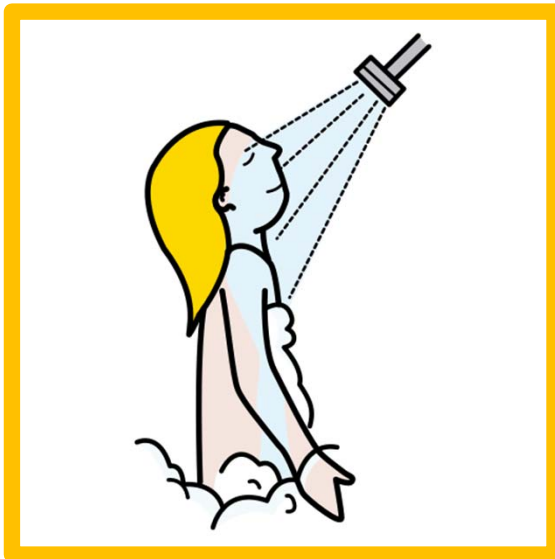
Je me lave le dos



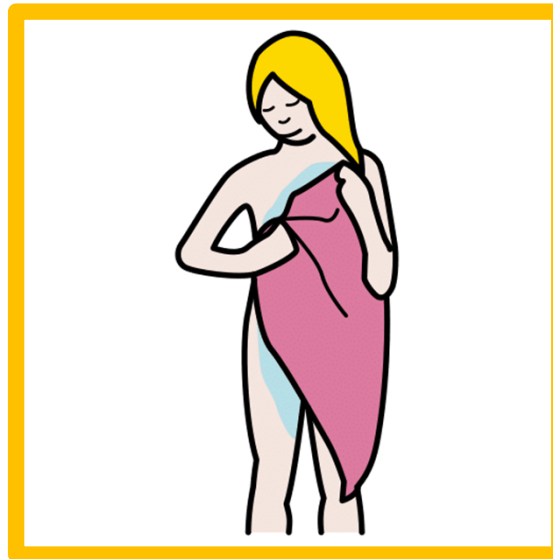
Je me lave les jambes



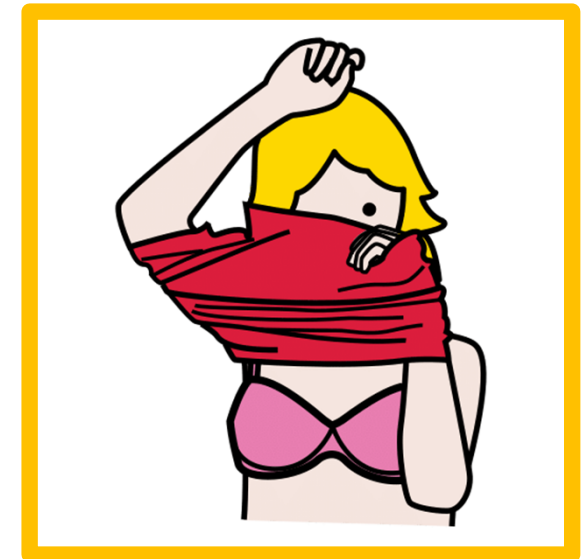
Je me lave les pieds



Je me rince

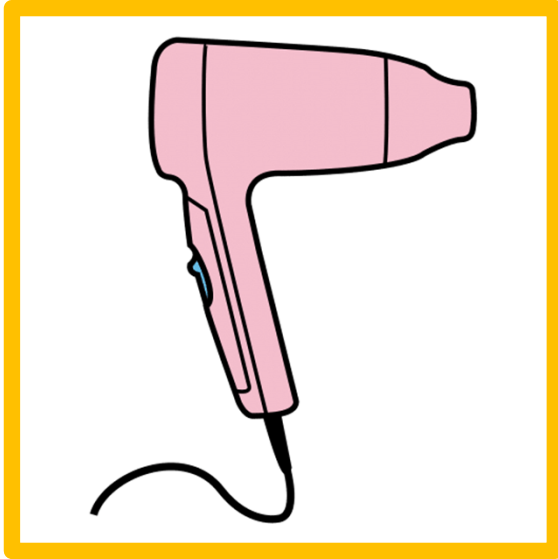


Je m'essuie



Je mets des vêtements propres

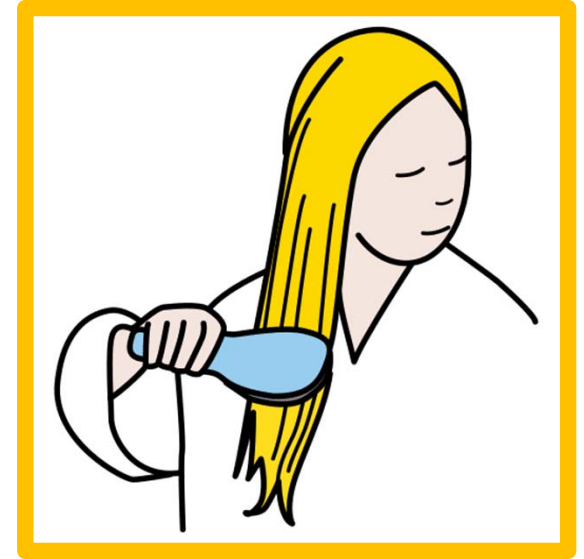
# LA DOUCHE



Je prends mon sèche-cheveux



Je me sèche les cheveux



Je me brosse les cheveux



Je sors de la salle de bains

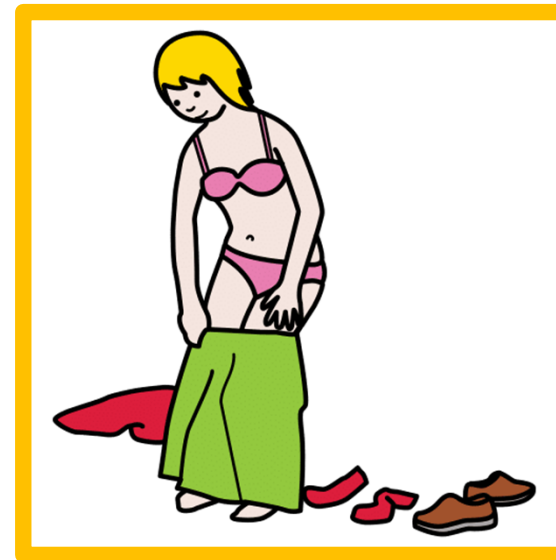
# LE BAIN



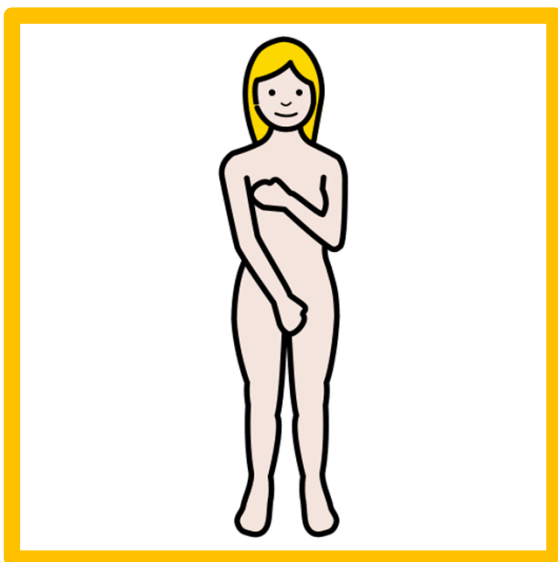
Je vais dans la salle de bains



Je ferme la porte



J'enlève mes vêtements



Je me mets toute nue



Je m'installe dans la baignoire



Je prends ma bouteille de shampooing

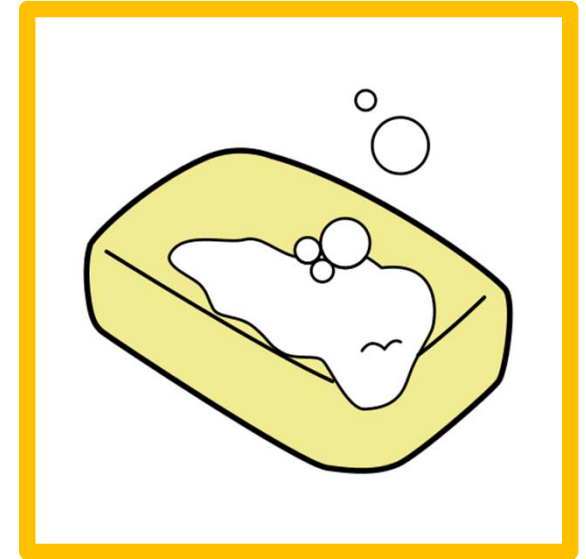
# LE BAIN



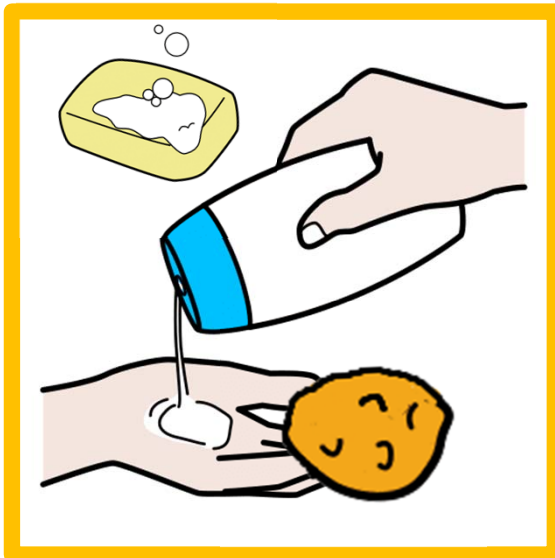
Je me mouille puis je me lave les cheveux



Je prends mon bain douche



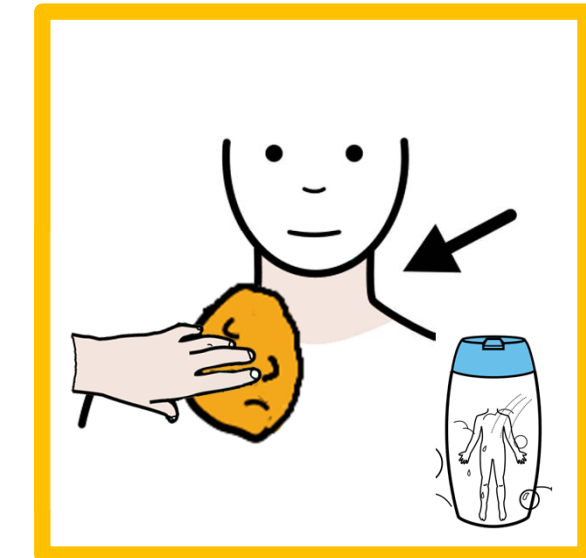
Ou mon savon



J'en mets sur ma main ou mon éponge de bain



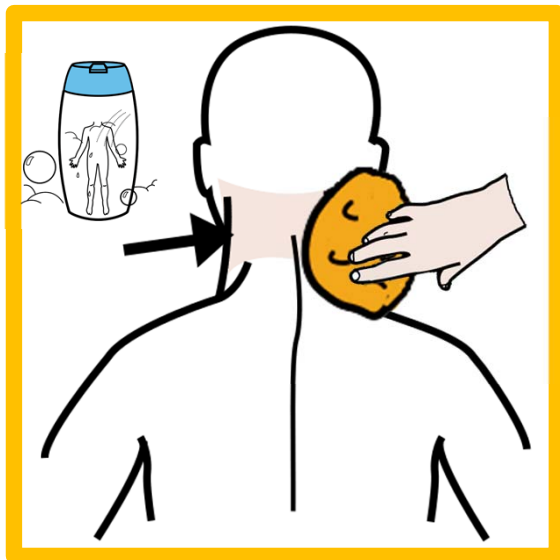
Je me lave le visage et les oreilles



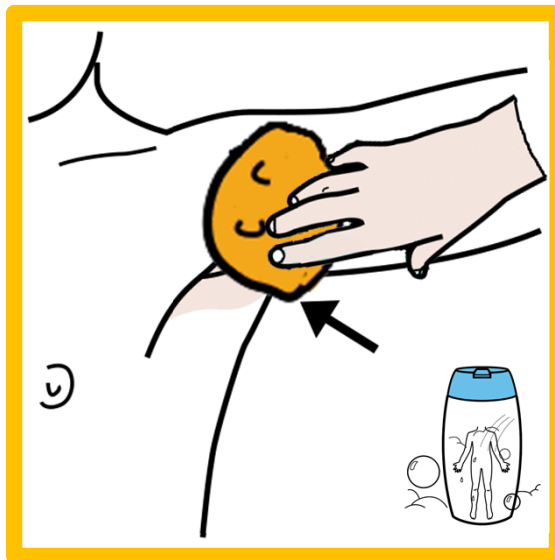
Je me lave le cou



# LE BAIN



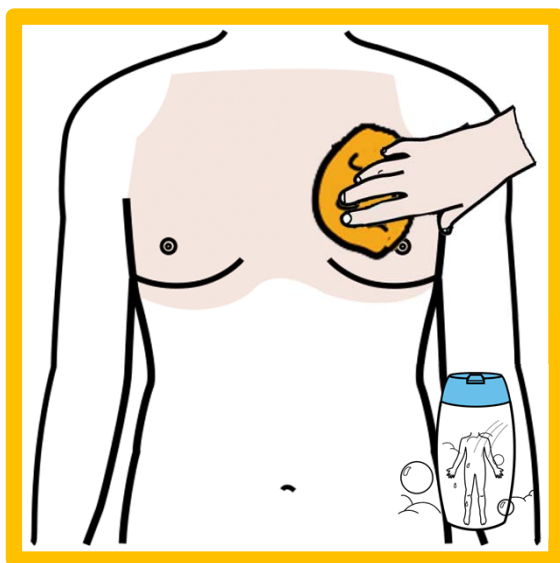
Je me lave la nuque



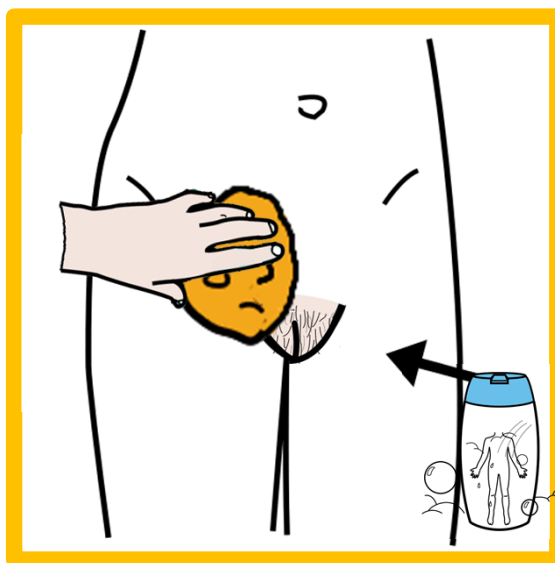
Je me lave les aisselles



Je me lave les bras



Je me lave la poitrine et le ventre

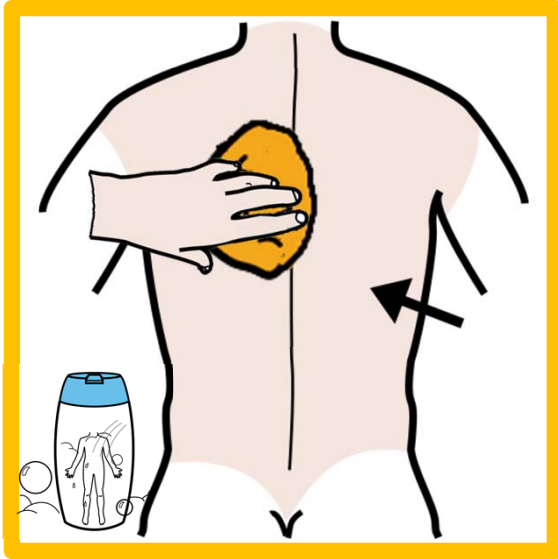


Je me lave le sexe



Je me lave les fesses

# LE BAIN



Je me lave le dos



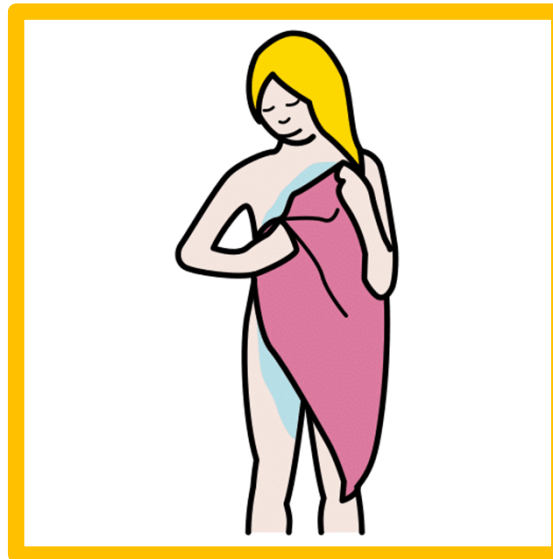
Je me lave les jambes



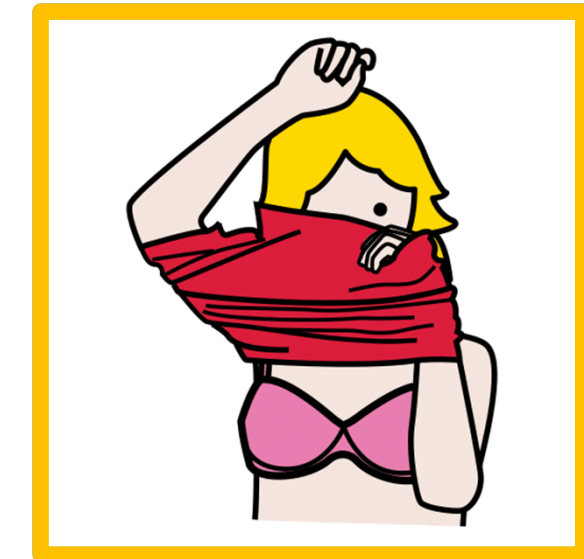
Je me lave les pieds



Je me rince

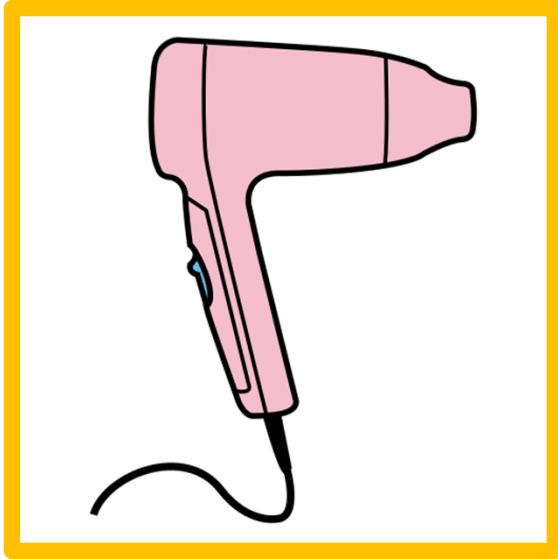


Je m'essuie



Je mets des vêtements propres

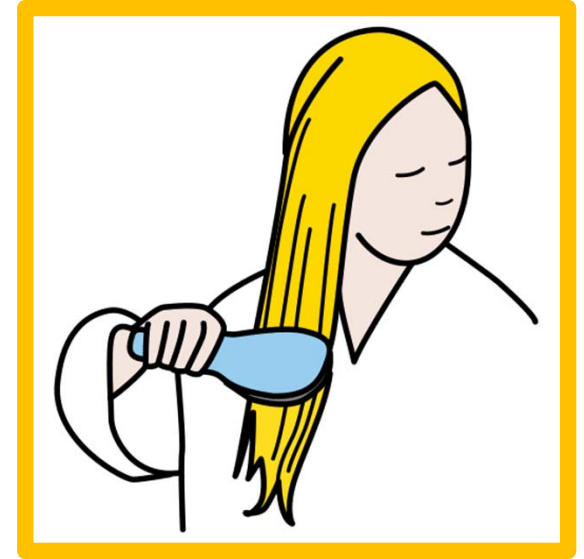
# LE BAIN



Je prends mon sèche-cheveux



Je me sèche les cheveux

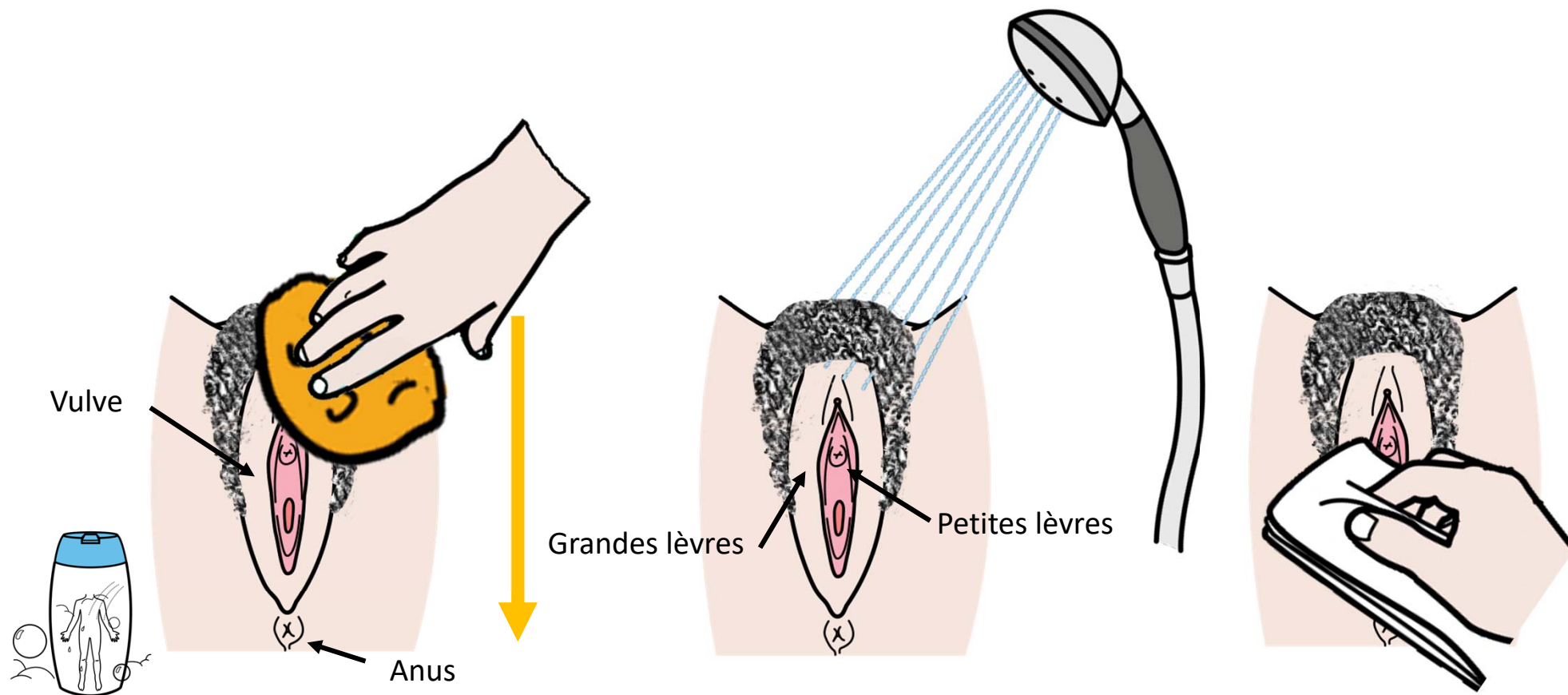


Je me brosse les cheveux



Je sors de la salle de bains

# JE NETTOIE BIEN MON SEXE



Je nettoie ma vulve doucement et soigneusement, d'avant en arrière, c'est-à-dire du sexe vers les fesses. Je passe dans tous les replis des grandes lèvres et des petites lèvres. Je lave ensuite mon anus et mes fesses sans revenir en avant. Je rince bien. Je me sèche bien, mais sans frotter, en tamponnant doucement.

# SOIN DES ONGLES



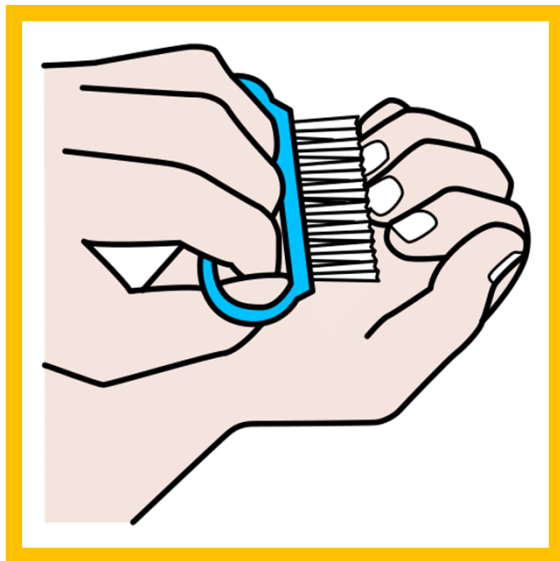
Brosse à ongles



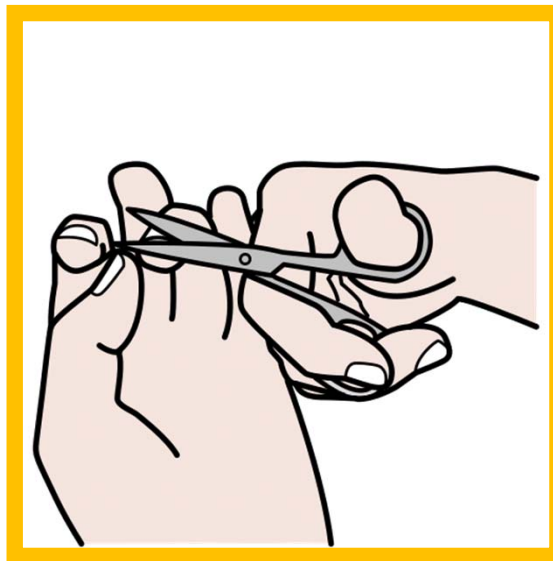
Je me mouille les mains



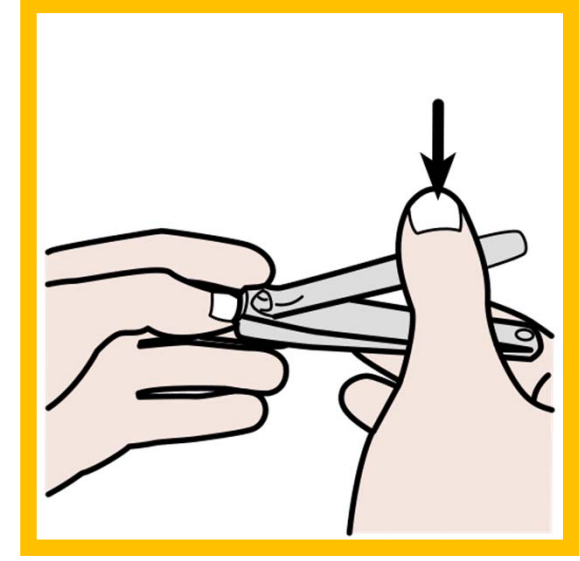
J'ajoute du savon



Je me brosse les ongles

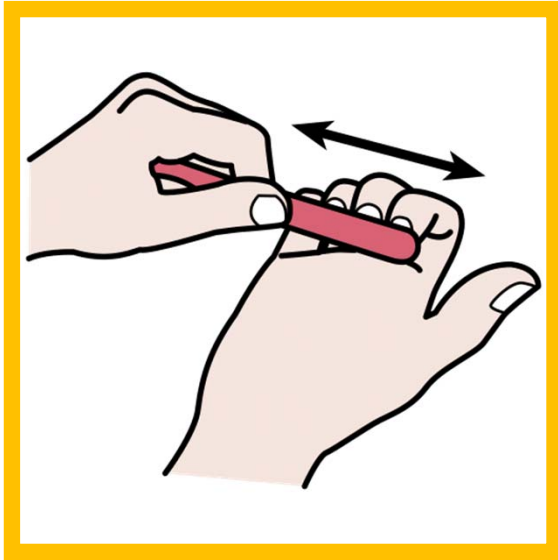


Je me coupe les ongles avec des  
ciseaux à ongles

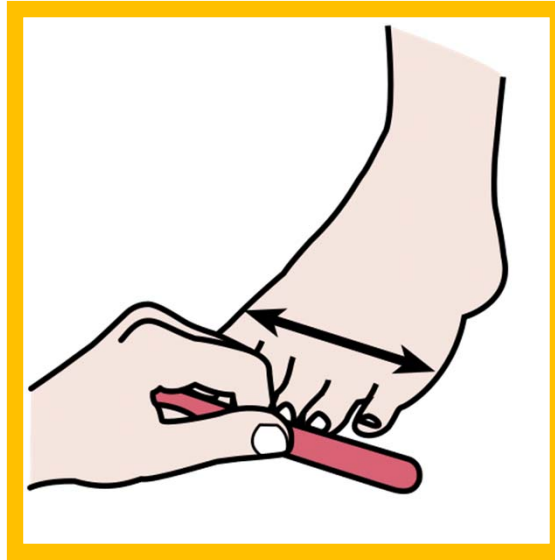


Ou je me coupe les ongles avec  
un coupe-ongles

# SOIN DES ONGLES



Je me lime les ongles des mains



Je me lime les ongles des pieds