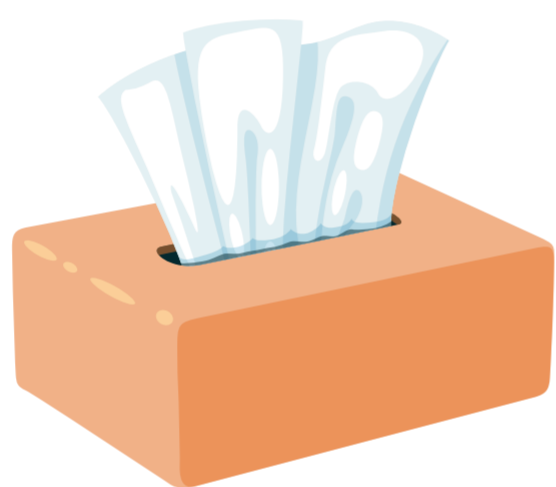


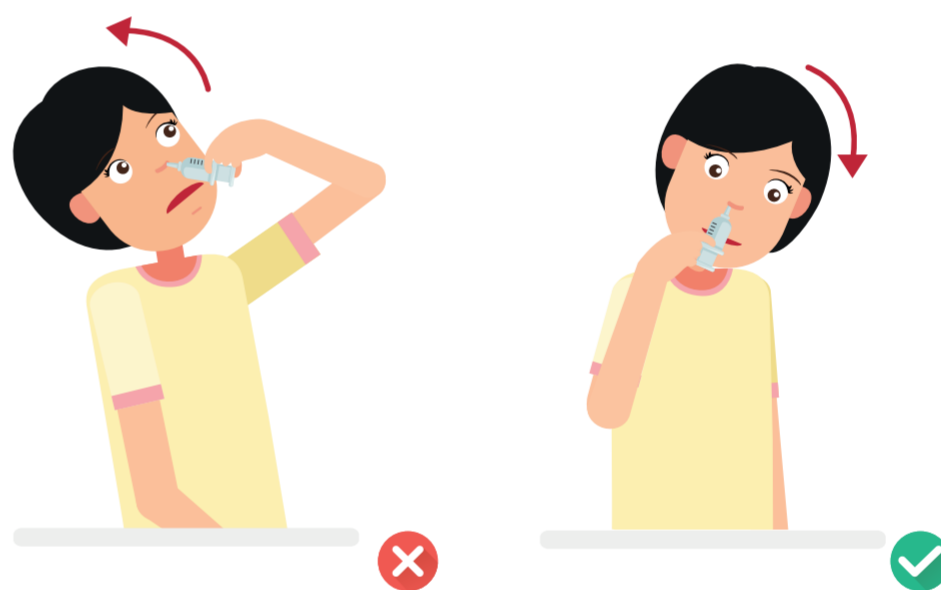
# LAVAGE DE NEZ

POUR BIEN RESPIRER,  
NETTOYEZ VOTRE NEZ !

01 Se moucher une narine après l'autre.



02 Laver chaque narine la tête inclinée du côté du lavage.



04 Terminer par un mouchage non violent, de chaque narine.



03 Laisser s'écouler en baissant la tête.

