



La journée  
de  
Lisa



Saforelle®  
Miss

Illustrations :  
Stéphanie Rousseau

Scénario et textes :  
Com' des Enfants  
[www.comdesenfants.fr](http://www.comdesenfants.fr)

Lisa est une petite fille de 5 ans. Joyeuse et coquette, c'est aussi une petite coquine ! Elle nous invite à partager une journée de petite fille bien remplie. Réveil matinal, école, piscine, déjeuner à la cantine, goûter chez mamie, bain du soir avec papa... Autant de moments au cours desquels Lisa va apprendre et grandir de manière autonome.

← Lisa c'est moi!



← ma maman

mon papa →



← ma mamie



Marie, ma →  
meilleure copine





"Dring, dring"...7 heures 30, il est l'heure de se réveiller pour Lisa. Après un copieux petit-déjeuner pour être en forme toute la journée, il est temps de s'habiller.

♥ J'aime bien rester en pyjama le matin...  
D'ailleurs, j'y resterais bien toute la journée mais on m'attend à l'école !

Lisa adore choisir elle-même ses vêtements...  
Ce matin, elle veut remettre la culotte d'hier, celle avec la jolie fleur rose.  
Maman explique qu'il est important de changer de sous-vêtements chaque jour.  
Lisa est très déçue... alors Maman dit qu'elle trouve sa culotte avec le papillon  
aussi très jolie !





Ce matin, Lisa va à la piscine avec l'école !  
Un maillot de bain, un bonnet, une douche et "plouf" : tout le monde à l'eau.  
Après quelques brasses, Lisa est fière de raconter à sa copine Marie qu'elle n'a pas fait pipi dans l'eau cette fois-ci !



♥ Je suis sûre que toi aussi maintenant tu es une grande fille et que tu ne fais plus pipi dans la piscine !



Après la piscine tout le monde se douche pour se laver et enlever les odeurs de chlore.

- ① Je me lave tout le corps avec un gel lavant doux.
- ② Je me rince bien : il ne doit plus rester de mousse.
- ③ Je me sèche doucement avec une serviette.



♥ Moi je trouve que le chlore, ça sent vraiment pas bon !





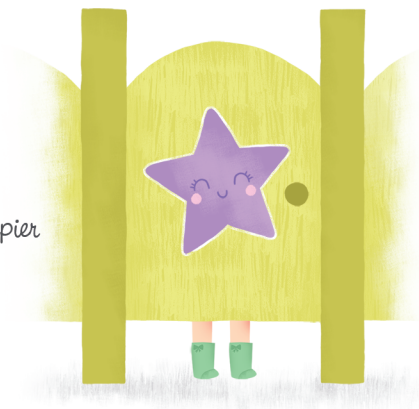
Avant d'aller à la cantine, la maîtresse demande à tous les enfants de passer aux toilettes puis de se laver les mains. Pas question d'inviter les microbes à déjeuner !

- ① Je me lave les mains avant d'aller aux toilettes.
- ② J'essuie la lunette des toilettes avec un peu de papier toilette si elle ne me semble pas propre.



- ③ Je m'essuie de l'avant vers l'arrière.
- ④ Je n'oublie pas de me laver les mains après être passée aux toilettes.

♥ À l'école, j'ai toujours mon toilette préféré : celui avec l'étoile sur la porte !



Enfin l'heure du déjeuner pour Lisa et ses amis. Toutes ces activités leur ont ouvert l'appétit !





Pour Lisa, de toute la journée, la récréation est son moment préféré ! Mais voilà, c'est toujours en pleine partie de marelle que Lisa a besoin de faire pipi... Elle se retient pour continuer le jeu... Mais Marie, sa meilleure copine, lui explique que ce n'est pas bien de se retenir !

Ouf ça va mieux... Lisa revient des toilettes et se sent plus légère ! Prête à continuer la partie ?

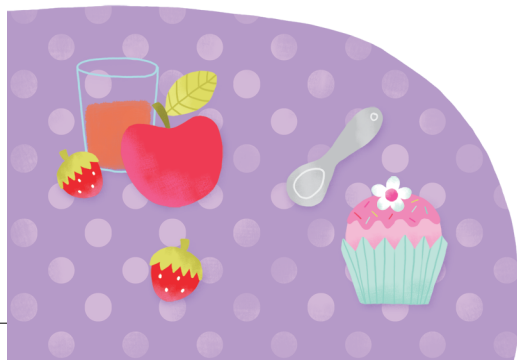


♥ Mes copines sont trop gentilles, elles m'ont toujours attendu pour continuer à jouer.



De temps en temps, c'est Mamie qui vient chercher Lisa à la sortie de l'école pour le goûter. Avant de goûter le gâteau de sa Mamie, Lisa se lave bien les mains sous le regard attendri de Mamie.

♥ J'adore prendre le goûter chez Mamie car on rigole beaucoup toutes les deux !



Après le goûter, voilà Lisa qui fait des acrobaties dans les toilettes. "Mais que fais-tu ?" lui demande Mamie. Lisa explique que pour être parfaitement propre, il faut s'appliquer et s'essuyer d'avant en arrière... la tête à l'envers !



♥ L'astuce de Maman pour être propre, c'est de s'essuyer de l'avant vers l'arrière de la culotte !



Quel bonheur de jouer dans le bain ! On peut y mettre beaucoup de jouets mais surtout pas le gant de toilette. Papa dit que c'est un véritable nid à microbes...



Le soir, après une journée bien chargée, Lisa retrouve enfin tous ses jouets !

Papa est rentré et c'est bientôt l'heure de prendre le bain.

♥ Chouette, je vais pouvoir raconter ma journée à Papa.

♥ L'arrosoir, la baleine, le poisson, l'étoile de mer, ils sont tous là ! Et si leur apprenais à nager ?

Après le repas du soir, un bon brossage de dents et un dernier passage aux toilettes... il est l'heure d'aller au lit. Bien installée sous la couette et blottie contre Maman, Lisa écoute paisiblement l'histoire du soir.



Avant de s'évader au pays des rêves, Lisa entend Maman lui chuchoter à l'oreille : « Je t'aime très fort, fais de beaux rêves ! ». Puis c'est au tour de Papa qui l'embrasse et lui souhaite une bonne nuit.



♥ Le soir, j'aime bien repenser à tous les bons moments de la journée.  
Ça me donne envie de bien dormir pour profiter de la prochaine journée !

## Les bons gestes de Lisa

J'ai beaucoup appris au cours de cette journée et je connais désormais les bons gestes pour mon hygiène ! Maintenant c'est à ton tour d'apprendre !

Voici quelques conseils très simples à suivre tous les jours :

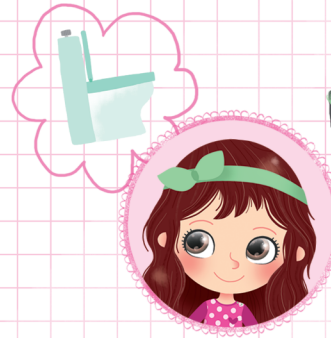


- ✓ 1. Tu dois changer de culotte tous les jours.  
Des petites gouttes de pipi peuvent s'y accumuler et entraîner des mauvaises odeurs. Beurk !

- ✓ 2. Pour ta toilette quotidienne, n'utilise jamais de gant, les microbes adorent s'y cacher...



- ✓ 3. Pendant la douche, rince-toi délicatement afin d'enlever toute la mousse et puis sèche-toi en tapotant doucement avec une serviette propre.



- ✓ 4. Va aux toilettes dès que tu ressens l'envie de faire pipi ! Tes amies t'attendront pour continuer la partie !

- ✓ 5. Aux toilettes, essue-toi toujours de l'avant vers l'arrière.



- ✓ 6. Enfin il est très important de te laver les mains plusieurs fois par jour : avant et après ton passage aux toilettes et aussi avant et après chaque repas.

Voilà, maintenant tu sais tout sur les bons gestes à faire tous les jours !

Lisa



## ♥ Pour les parents ♥

Entre 3 et 4 ans, la petite fille montre souvent ses premiers signes d'indépendance et manifeste son désir de « se débrouiller comme une grande ».

Votre rôle ? L'accompagner dans cette démarche en lui enseignant les bons gestes dès son plus jeune âge.

« Lave-toi bien les mains ! », « N'oublie pas de te brosser les dents. »  
Mais avez-vous pensé à son hygiène intime ?

Trop souvent oubliée ou mise de côté par méconnaissance ou par pudeur, la zone vulvaire réclame pourtant votre attention. Avant la puberté, la vulve, dépourvue de défenses naturelles, est exposée à de nombreuses agressions journalières.

Facilement déshydratée, souvent irritée, cette zone si fragile, demande précautions et vigilance.

Enseigner progressivement à votre petite miss les bons gestes pour son bien-être, c'est donc aussi lui expliquer comment prendre soin de son intimité.

Pour en parler, faites-vous confiance mutuellement et utilisez les mots de votre « dictionnaire de parent », ceux qui lui sont familiers.

Ils lui permettront de comprendre et d'apprendre en toute simplicité.

En suivant vos exemples, elle apprendra à reproduire vos gestes pour s'occuper d'elle et elle sera fière de vous montrer qu'elle sait « le faire toute seule » !

Pour vous accompagner dans cette étape et guider votre fille dans son apprentissage, Saforelle Miss sera votre meilleur allié !

Retrouvez tous nos conseils sur notre fanpage SaforelleMiss  ou sur notre site : [www.saforelle.com](http://www.saforelle.com)

