

PUBERTÉ: HYGIÈNE INTIME

Cours 4

DES
APTITUDES
DIFFÉRENTES

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT

Décrire les changements physiques, émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté, comme les menstruations, les caractéristiques sexuelles secondaires, le changement d'identité et d'humeur.¹



FOURNITURES:

1. **Trousse sur la puberté**
2. **Illustration des parties externes du corps féminin**



PRÉSENTATION:

Savoir ce qui se passe à la puberté est la première étape pour une bonne adaptation à l'adolescence. Apprendre comment fonctionne son corps et ce qui se passe quand on grandit nous permet de rester en bonne santé, de prendre soin de nous et de prendre de bonnes décisions.² Il est essentiel au développement des adolescentes qu'elles développent des stratégies positives de prise en charge. Le cours suivant étudie la puberté et l'hygiène personnelle, en ciblant les moyens de gérer les changements physiques.



Il peut s'avérer difficile pour les élèves aux compétences différentes de gérer les problèmes d'hygiène qui surviennent en raison des changements physiques liés à la puberté. Ils peuvent éprouver des difficultés à respecter les règles sociales de soins et d'hygiène personnels, ou ils peuvent avoir des restrictions physiques qui les gênent dans ce domaine. Par exemple, une élève qui utilise un fauteuil roulant peut avoir besoin d'une plus grande compréhension quand elle a ses règles.



APPROCHES/STRATÉGIES:

A. RÈGLES DE BASE

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les passer en revue afin de faciliter la réussite de ce cours.

Attendez-vous à des ricanements dans la classe. Essayez de reconnaître les réactions des élèves par rapport au sujet en disant qu'il peut être difficile de parler de la puberté et des parties du corps et que c'est normal de se sentir mal à l'aise.



Les cours d'éducation sexuelle seront plus efficaces s'ils sont donnés dans une classe où règne un climat de confiance mutuelle, de sécurité et où les élèves sont à l'aise. Mettre en place des règles de base peut permettre de créer un climat positif dans la classe. Pour un complément d'information sur la manière d'établir des règles de base dans la classe, veuillez consulter [Fixer des règles de base](#).

B. TROUSSE SUR LA PUBERTÉ

La trousse sur la puberté est un outil qui sert à enseigner les concepts de la puberté et de l'hygiène personnelle. Il est important que l'enseignant soit familiarisé avec le contenu de la trousse et les points de discussion pour chaque article, avant de passer à l'activité suivante. Vous trouverez ici la liste du contenu de la trousse, les points de discussion à propos de chaque élément et une suggestion de marche à suivre pour introduire la trousse sur la puberté. Les enseignants peuvent constituer cette trousse en réunissant ce matériel ou en utilisant des images et en les mettant dans une boîte.

Liste du contenu de la trousse sur la puberté et points de discussion

Antisudorifique: utilisé en plus de la toilette quotidienne des aisselles, un antisudorifique peut empêcher le processus de sudation. Demandez à vos parents ou à votre tuteur lesquels utiliser. (Voir déodorant.)

Bicarbonate de soude, talc pour bébé ou amidon de maïs: peut être utilisé comme poudre absorbante pour les pieds (méthode peu dispendieuse) pour prévenir les odeurs.

Casquette: les chapeaux offrent une bonne protection contre la chaleur et les rayons dangereux du soleil. Les chapeaux, les tuques et les casquettes finissent par se salir. Lavez-les ou changez-les pour éviter que la saleté ne s'accumule dans vos cheveux ou sur votre visage.

Déodorant: utilisé en plus de la toilette quotidienne des aisselles, un déodorant permet de masquer les odeurs désagréables. Demandez à un parent ou votre tuteur lesquels utiliser. (Voir aussi antisudorifique.)

Bouillotte: la chaleur peut soulager les crampes menstruelles.

Boxers ou caleçons pour hommes: les hommes peuvent choisir de porter des boxers ou des caleçons. Les sous-vêtements en coton permettent à la peau de « respirer » et éloignent l'humidité du corps. Les sous-vêtements doivent être confortables et pas trop serrés. Le scrotum se rapproche ou s'éloigne du corps afin de favoriser la croissance de spermatozoïdes sains. Il est important de changer de sous-vêtements tous les jours.

Serviettes hygiéniques en sachets: il existe divers types de serviettes hygiéniques pour les femmes, avec des taux d'absorption différents. Vous pouvez garder des serviettes hygiéniques dans votre sac à dos, votre casier ou votre sac. Changez régulièrement et jetez les serviettes hygiéniques usagées (enroulez-les dans du papier hygiénique et jetez-les à la poubelle). Les serviettes hygiéniques sont aussi très pratiques pour absorber le sang d'une blessure et on peut les garder dans les trousse de premiers secours.

Serviettes hygiéniques avec ailettes en sachets: les serviettes hygiéniques sont en vente dans les pharmacies et les épiceries, dans des formes et des tailles différentes. Il est préférable d'utiliser des serviettes hygiéniques non parfumées. Les serviettes hygiéniques se fixent à l'intérieur des sous-vêtements à l'aide de bandes adhésives. Les ailes font le tour du gousset et se collent sous la culotte. Les serviettes hygiéniques absorbent le flux menstruel.

Protège-dessous en sachets: ils sont semblables aux serviettes hygiéniques. Ils servent à absorber l'écoulement menstruel léger ou l'écoulement vaginal.

Rasoir en sachet/Photo d'un homme qui se sert d'un rasoir électrique: certains hommes rasent leur barbe et certaines femmes rasent les poils de leurs jambes et de leurs aisselles. Parlez à un parent ou votre tuteur pour savoir quelle méthode vous conviendra le mieux.

Shampooing: lavez-vous régulièrement les cheveux pour enlever la saleté et l'huile. Certaines personnes se lavent les cheveux tous les jours, alors que d'autres les lavent moins souvent.

Mousse à raser: le rasage est plus confortable s'il est fait sur une surface humide. Certaines personnes utilisent de la mousse à raser ou du savon et de l'eau.

Savon (en barre): un savon doux non parfumé (en barre ou liquide) est utilisé pour se laver le visage deux fois par jour. Les savons parfumés ou désodorisants peuvent assécher la peau de certaines personnes.



Il est important pour tous les adolescents d'apprendre les règles de l'hygiène intime. Certains élèves peuvent prendre plus de temps à intégrer et pratiquer l'hygiène. Il est important d'enseigner que prendre soin de son corps permet de rester en bonne santé. Il faudra probablement faire des rappels fréquents aux élèves au sujet de l'hygiène des mains et ce peut être aussi le cas pour d'autres habitudes en matière d'hygiène. Tous les matins, quand vos élèves arrivent en classe, vous pouvez utiliser une liste des tâches essentielles d'hygiène qu'il faut faire avant d'aller à l'école, comme se brosser les cheveux, se brosser les dents, mettre des sous-vêtements propres.

Chaussettes: lavez-vous les pieds et changez de chaussettes tous les jours.

Tampons en sachets: il y a deux types de tampons dans la trousse sur la puberté, avec et sans applicateur. Il est préférable de ne pas utiliser de tampon avant l'adolescence. Les tampons doivent être changés souvent (au moins toutes les 4 à 6 heures). Enroulez les tampons usagés et les applicateurs dans du papier hygiénique et jetez-les à la poubelle. Il est possible qu'un parent ait à vous rappeler d'enlever le tampon. Évitez les tampons super absorbants. On peut être malade suite à l'utilisation incorrecte d'un tampon ou s'il reste trop longtemps dans le vagin.

Brosse à dents, soie dentaire et dentifrice: brossez-vous les dents au moins deux fois par jour. Pour garder une haleine plus fraîche, brossez-vous également la langue. Passez la soie dentaire une fois par jour.

Débarbouillette: une débarbouillette propre ou une éponge peut être utilisée deux fois par jour pour se laver le visage avec de l'eau tiède et un savon doux. Aucun autre produit de soins de la peau n'est nécessaire, sauf sur les conseils d'un médecin ou des parents.

Sous-vêtements féminins en coton: les sous-vêtements en coton sont plus confortables que les sous-vêtements en fibres synthétiques, car cette fibre naturelle permet à la peau de « respirer ». Le surplus d'humidité peut causer des infections.

Procédure:

Présentation de la **trousse sur la puberté**. Dites aux élèves que vous utiliserez cette trousse pour leur montrer des outils qui peuvent les aider à passer au travers des aspects les plus désagréables de la puberté.

1. Demandez aux étudiants (ou aux groupes de deux) de choisir un article de la trousse. Vous pouvez également leur donner les articles, ce qui vous permettrait de répondre aux besoins plus délicats de certains élèves ou de regrouper les produits (*regroupez les articles de toilette comme le shampooing, le savon et la débarbouillette*).
2. Demandez aux élèves de lancer des idées pour répondre aux questions suivantes :
 - a. Que sont ces articles?
 - b. Comment les utilise-t-on?
 - c. Comment ces articles sont-ils liés aux changements qui se produisent à la puberté?
 - d. Ce produit est-il pour un homme, pour une femme ou pour les deux?
 - e. Pourquoi est-il important d'utiliser ces produits?
 - f. Utilise-t-on ce produit tous les jours, plusieurs fois par semaine, une fois par semaine ou par mois?



En grandissant, les changements du corps peuvent être à la fois passionnants et effrayants. Incitez les élèves à parler à un adulte de confiance des problèmes et des inquiétudes qu'ils ressentent en grandissant. Demandez aux élèves de donner des exemples de personnes dans leur vie auxquelles ils peuvent parler des choses qui les inquiètent. Certains citeront leurs parents, mais d'autres pourront inclure les enseignants ou le personnel de l'école.

3. Demandez aux élèves de présenter chaque produit à la classe. Ajoutez des commentaires pour compléter la discussion le cas échéant. Les étudiants qui ne connaissent pas l'article qu'ils doivent présenter ou comment il est utilisé peuvent dire qu'ils ne savent pas.
4. Permettez aux élèves de faire passer les articles dans la classe pour leur permettre de les examiner.
5. Dans certains cas, il faudra éventuellement montrer aux élèves comment utiliser un produit. Par exemple, montrez-leur comment utiliser un déodorant à bille ou en vaporisateur sur le dos de votre main ou sur une feuille de papier.
6. Récapitulez cette activité à l'aide des questions suivantes :
 - a. Quels articles de la trousse sont les plus utiles pour se raser? Pour les menstruations? Pour prévenir l'acné? Pour sentir bon? Pour bien paraître? Pour se sentir bien?
 - b. Où peut-on trouver ou acheter la plupart de ces articles de la trousse sur la puberté?
 - c. À qui devrez-vous parler pour obtenir ces articles de la trousse sur la puberté?



Les élèves peuvent éprouver des difficultés à s'associer facilement à l'idée de bien paraître et de sentir bon. Au Canada, on suppose généralement que bien paraître et sentir bon sont des atouts sociaux, mais il est important de se rappeler que tout le monde n'a pas nécessairement accès aux outils d'hygiène, par exemple, certaines familles n'ont pas de laveuse pour le linge.

C. HOMMES ET FEMMES - PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Hygiène intime masculine: Circoncision

Expliquez qu'à la naissance d'un garçon, un repli de peau recouvre la tête du pénis. Certains parents décident de le faire retirer par un médecin et d'autres décident de le laisser. Si le repli de peau est retiré, cela veut dire que le pénis est circoncis. Les deux situations sont normales. Si un jeune homme n'a pas été circoncis, il doit nettoyer sous le prépuce régulièrement. Ne forcez pas le prépuce à se rétracter pour le nettoyer. Faites-le remonter en douceur.

Hygiène intime masculine: Érections

1. Posez les questions suivantes à vos élèves et discutez :
 - a. Quels sont les avantages d'être de sexe masculin?
 - Encouragez les élèves à faire des commentaires respectueux.
 - b. Qu'arrive-t-il de plus en plus souvent au pénis d'un garçon à la puberté?
 - Un jeune homme commence à avoir des érections.

2. Expliquez les érections à vos élèves. Expliquez que généralement, le pénis est flasque et relâché, mais un pénis peut s'élargir et de se durcir. On appelle cela une érection. Il y a des mots de la langue populaire pour décrire les érections, que vous avez peut-être entendus, comme « bander ».
3. Précisez que les érections sont normales et font partie du développement d'un garçon. Elles surviennent pour de nombreuses raisons et aussi pour aucune raison du tout. Elles peuvent arriver quand on s'y attend le moins et peuvent être malvenues. Elles peuvent être gênantes.
4. Les pensées et les sentiments d'ordre sexuel peuvent provoquer une érection.
5. Insistez sur le fait que les érections sont de nature intime. Il est important de savoir ce qu'il faut faire si un jeune homme a une érection. Demandez aux élèves s'ils sauraient dire ce qu'un jeune homme doit faire s'il a une érection dans un lieu public. Si vos élèves n'ont pas d'idées, faites-leur quelques suggestions :
 - a. Si un jeune homme a une érection quand il est en présence d'autres personnes, il doit essayer d'aller aux toilettes pour remettre son pénis en place dans l'intimité.
 - b. S'il ne peut pas se rendre aux toilettes, il doit s'asseoir. Les érections ne se remarquent pas en position assise.
 - c. Il peut mettre un livre ou un manteau sur ses genoux.
 - d. Il peut parfois contrôler ses érections par ses pensées. Penser à quelque chose d'ennuyeux peut permettre de calmer plus rapidement une érection.

Que feriez-vous? - mises en situation

Lisez les situations suivantes et demandez à vos élèves de vous dire ce qu'elles feraient dans chaque cas. Leurs réponses doivent être appropriées.

- a. Un jeune homme est assis à son bureau à l'école et soudain, il a une érection. (Il doit rester assis. Personne ne le remarquera puisqu'il est assis.)
- b. Un jeune homme a une érection à une soirée dansante de l'école. Il est seul, debout contre un mur. (Il doit s'asseoir quelques instants.)
- c. Un jeune homme a une érection alors qu'il s'apprête à rejoindre la file d'attente à la cafétéria. (Il doit aller aux toilettes ou tenir son manteau devant lui pendant une minute.)
- d. Un jeune homme regarde la télévision **seul** chez lui quand il a une érection. (Il n'est pas en public, il n'a pas besoin de faire quoi que ce soit.)
- e. Un jeune homme a une érection alors qu'il est debout au bord de la piscine. (Il doit aller dans les vestiaires ou aux toilettes.)

Hygiène intime masculine: Éjaculation et rêves érotiques

1. Expliquez qu'à la puberté, un jeune homme peut constater qu'il se passe quelque chose de nouveau. Quand il a une érection, il peut éjaculer, c'est-à-dire qu'il sort de son pénis un liquide blanc collant. Il y a d'autres mots en langue populaire pour parler du sperme ou de l'éjaculation, comme « foutre ».

2. À la puberté, un jeune homme peut avoir des rêves érotiques. Expliquez que parfois, quand un jeune homme dort, il a une érection. Puis une petite quantité de liquide blanc collant, appelé le sperme, peut s'écouler du pénis. Si un jeune homme se réveille et qu'il trouve un liquide blanc collant sur son pyjama ou ses sous-vêtements, il sait qu'il a eu une éjaculation nocturne ou un rêve érotique. Insistez sur le fait que les éjaculations nocturnes sont normales.
3. Expliquez aussi que si un jeune homme a des éjaculations nocturnes, il doit s'essuyer avec un mouchoir ou une débarbouillette humide. Ensuite, il doit changer son pyjama ou ses sous-vêtements et mettre ses vêtements collants dans le panier de linge sale.
4. Les éjaculations nocturnes et l'éjaculation en général sont de nature intime.

Hygiène intime féminine: Épililation des aisselles, des jambes et du maillot

1. Il est normal à la puberté que les poils des aisselles, des jambes et de la région pubienne poussent, ce qui peut commencer vers l'âge de 8 ans chez les filles.
2. Certaines filles et certaines femmes décident de s'épiler les jambes et les aisselles et d'autres préfèrent laisser pousser naturellement les poils. C'est une décision très personnelle.
3. On peut s'épiler avec un rasoir, au moyen de crème, à la cire ou avec un épilateur.
4. Parlez de la sécurité avec vos élèves en expliquant que les rasoirs peuvent couper, que les crèmes peuvent causer des irritations et que les poils incarnés peuvent s'infecter. Il ne FAUT PAS utiliser de crème dépilatoire dans la région pubienne, car cela peut augmenter le risque d'infection.



L'épililation des jambes, des aisselles et du maillot est une pratique très courante en Amérique du Nord, mais les filles et femmes d'autres pays préfèrent ne pas s'épiler. Les images dans les médias présentent souvent des jeunes femmes épilées et cela peut créer des stéréotypes malsains impliquant que les poils sont une mauvaise chose et ne sont pas naturels. Il est important d'insister sur le fait que l'épililation est un choix personnel et n'est pas nécessaire puisqu'elle ne présente aucun avantage sanitaire.

Hygiène intime féminine: Soins de la vulve et du vagin

1. Commencez par montrer l'illustration intitulée **Parties externes du corps féminin**.
2. Expliquez qu'en règle générale, la douche et le bain sont suffisants pour assurer la propreté et la bonne santé de la vulve et du vagin. Il est préférable d'utiliser un savon doux et de l'eau.
3. Les filles et les femmes transpirent, mais le vagin et la vulve ne produisent habituellement pas d'odeur. Une mauvaise odeur peut être un signe d'infection et exige un contrôle médical.
4. Il est déconseillé d'utiliser des vaporisateurs, des douches vaginales et des lingettes, qui contiennent souvent des parfums et des produits chimiques qui peuvent causer une irritation.
5. Le port de sous-vêtements en coton, changés régulièrement, permet à la peau de respirer.
6. Pendant ses règles, il est important qu'une femme change régulièrement sa serviette hygiénique ou son tampon et qu'elle prenne un bain tous les jours pour éviter les odeurs désagréables.

Hygiène intime féminine: les menstruations

Les points suivants permettent une discussion brève à propos des règles. Pour un cours plus complet réservé aux jeunes filles, reportez-vous au cours 5.

1. Commencez par demander aux élèves ce qu'elles savent des « règles ».
2. Avoir ses règles est un événement d'ordre intime. Ce n'est pas quelque chose dont on parle en public, parce que cela peut être gênant pour les autres. Les filles sont souvent plus à l'aise quand elles peuvent en parler avec une femme en qui elles ont confiance (parent, tuteur, tante, sœur) ou leur fournisseur de soins de santé si elles ont des questions.
3. Expliquez qu'une fois par mois, pendant quelques jours, une fille qui a atteint la puberté a ses règles. On les appelle aussi les menstruations. Il existe d'autres mots en langue populaire, p. ex. les périodes.
4. Les menstruations peuvent débuter dès l'âge de 8 ans et jusqu'à 16 ans. Chaque fille a une horloge intérieure qui lui est propre.
5. La membrane de l'utérus se forme chaque mois pour préparer le corps à nourrir un bébé si une femme est enceinte. En l'absence de bébé, l'équivalent de 4 à 6 cuillères à soupe de sang s'écoule du vagin parce qu'il n'est pas utile. C'est une partie normale de la vie d'une femme, qui nécessite des soins corporels, dont nous parlons aujourd'hui.
6. Posez ensuite les questions suivantes à vos élèves :
 - a. Avez-vous déjà vu des publicités à la télé sur les serviettes hygiéniques ou les tampons?
 - b. En avez-vous parlé avec vos parents ou tuteurs?
 - c. Avez-vous déjà vu des publicités sur les serviettes hygiéniques avec des ailettes? À quoi servent les ailettes?
7. En vous servant de la **trousse sur la puberté** (voir la discussion à propos de la trousse sur la puberté à la section B de ce cours), montrez aux élèves des serviettes hygiéniques et des tampons. Discutez de ces produits comme indiqué. Dites-leur qu'il existe plusieurs tailles et qu'il est préférable de ne pas utiliser des serviettes parfumées. Il est conseillé aux jeunes filles de parler à un parent ou à un tuteur sur les produits qu'il est préférable d'utiliser. D'autre part, expliquez que souvent les jeunes filles n'utilisent pas de tampons quand elles ont leurs premières règles.



BOÎTE À QUESTIONS

Demandez aux élèves d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



Poser des questions est une activité d'apprentissage importante qui permet aux élèves de clarifier et de valider les informations présentées. La Boîte à questions est une méthode d'instruction individualisée qui a démontré qu'elle permet d'approfondir les connaissances. Pour plus d'informations sur l'utilisation de cette méthode pédagogique, consultez la [Boîte à questions](#).



AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours:

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?



ÉVALUATION DES ÉLÈVES

Pendant le cours, les élèves ont-ils:

Les connaissances:

- Identifié les différents changements qui se produisent à la puberté?
- Décrit des façons de faire face aux changements?
- Identifié les systèmes de soutien qui peuvent les aider pendant la puberté?

Les habiletés:

- Fait preuve d'écoute et d'éloquence lors des discussions en classe?

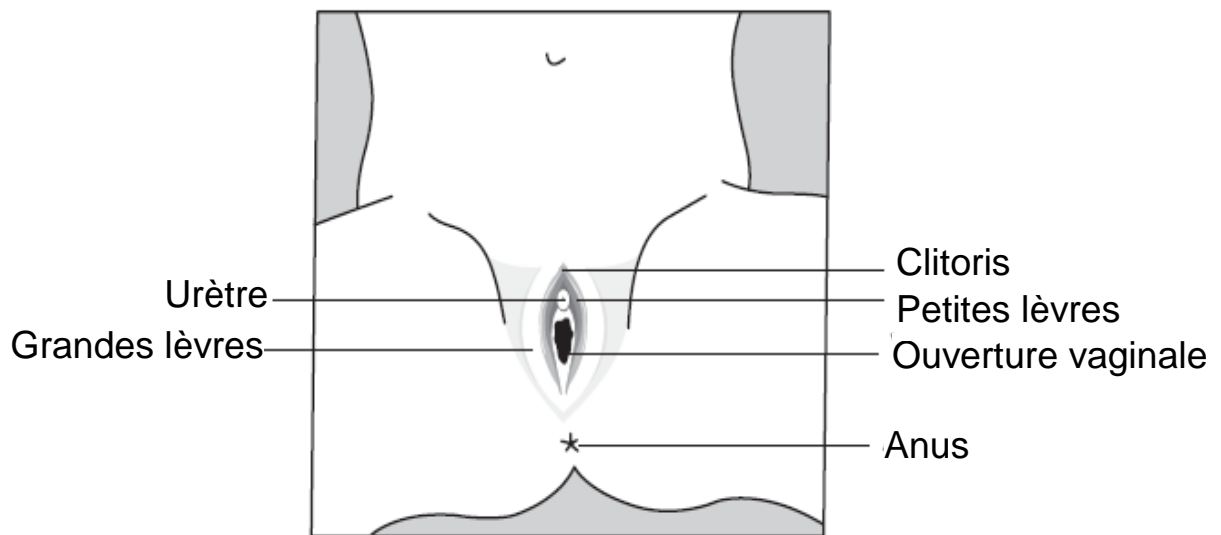
Les attitudes:

- Reconnu et admis que des changements se produisent à la puberté?
 - Accepté que les changements font partie de la puberté?
-

¹ Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9 (Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3^e secondaire)*. Tiré du site <http://www.education.alberta.ca/media/352993/pos.pdf>

² Harris, R.H., & Emberley, M. (2009). *It's perfectly normal: Changing bodies, growing up, and sexual health (15th Anniversary Edition) (C'est parfaitement normal : changements du corps, grandir et santé sexuelle (numéro du 15^{ème} anniversaire))*. Somerville MA: Candlewick Press.

PARTIES EXTERNES DU CORPS FÉMININ



Remarque: La vulve est toute la partie de peau flasque entre les jambes d'une femme, mais ne comprend pas l'anus.

Adapté de *Sexuality: an Education Resource Book, Canada (La sexualité : un ouvrage pédagogique, Canada)*, Canada: Globe/Modern Curriculum Press, page 234