



teaching  
sexual  
health.ca

**4<sup>e</sup> année**

Activité d'apprentissage

# Trousse pour la puberté

Résultat d'apprentissage

*Les élèves expliquent comment le développement et la puberté sont liés.*



# Crème contre l'acné





# Antisudorifique ou déodorant





# Coquille et support athlétique





# Brosse et peigne





# Bouillotte





# Ibuprofène





# Savon pour la lessive





# Serviettes hygiéniques et protège-dessous





# Culotte menstruelle





# Tampon





# Coupe menstruelle





# Rasoir





# Shampooing





# Crème ou gel à raser





# Savon ou gel douche





# Chaussettes





# Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire





# Sous-vêtements





# Débarbouillette





**Une lotion ou une crème  
qui aide à éliminer les  
boutons.**





**Sert sous les aisselles  
pour aider à arrêter la  
transpiration et les odeurs.**





**Couverture rigide que l'on porte pendant les sports de contact comme le hockey et le football pour protéger les parties génitales.**





**Sert à démêler ou coiffer  
les cheveux.**





# Article qui dégage de la chaleur pour aider à soulager les crampes menstruelles.





**Médicament contre les douleurs comme les crampes menstruelles ou les maux de tête. À n'utiliser qu'avec l'aide d'une personne adulte.**





# Sert à laver les vêtements.





**Se fixent au sous-vêtement  
pour absorber le liquide  
menstruel qui s'écoule du  
vagin.**





**Sous-vêtement spécial  
doté d'une protection  
intégrée pour absorber le  
liquide menstruel pendant  
les règles.**





**Matière souple que l'on insère dans le vagin pour absorber le liquide menstruel avant qu'il ne s'écoule du vagin. Il est parfois accompagné d'un applicateur en plastique ou en carton.**





**Petite coupelle souple  
placée dans le vagin pour  
recueillir le liquide  
menstruel. Certaines sont  
réutilisables, d'autres sont  
jetables.**





**Sert à raser les poils du corps.**





**Sert à se laver les cheveux  
pour y enlever l'huile et la  
saleté.**





## Facilite le rasage et aide à protéger la peau.





**Se laver quotidiennement  
le corps avec du savon  
réduit les odeurs  
corporelles et fait partie  
des bonnes pratiques  
d'hygiène.**





**Se laver les pieds et porter  
des chaussettes propres  
tous les jours réduit  
l'odeur des pieds.**





**Sert à se nettoyer les  
dents et la bouche.**





**Porter des sous-vêtements  
propres tous les jours  
réduit les odeurs et les  
risques d'infection.**





**À utiliser avec de l'eau et  
du savon pour se laver le  
visage.**





## Corrigé

**Crème contre l'acné** – Une lotion ou une crème qui aide à éliminer les boutons.

**Antiperspirant et/ou déodorant** – Sert sous les aisselles pour aider à arrêter la transpiration et les odeurs.

**Coquille et support athlétique** – Couverture rigide que l'on porte pendant les sports de contact comme le hockey et le football pour protéger les parties génitales.

**Brosse et peigne** – Sert à démêler ou coiffer les cheveux.

**Bouillotte** – Article qui dégage de la chaleur pour aider à soulager les crampes menstruelles.

**Ibuprofène** – Médicament contre les douleurs comme les crampes menstruelles ou les maux de tête. À n'utiliser qu'avec l'aide d'une personne adulte.

**Savon pour la lessive** – Sert à laver les vêtements.

**Serviettes hygiéniques et protège-dessous** – Se fixent au sous-vêtement pour absorber le liquide menstruel qui s'écoule du vagin.

**Culotte menstruelle** – Sous-vêtement spécial doté d'une protection intégrée pour absorber le liquide menstruel pendant les règles.

**Tampon** – Matière souple que l'on insère dans le vagin pour absorber le liquide menstruel avant qu'il ne s'écoule du vagin. Il est parfois accompagné d'un applicateur en plastique ou en carton.

**Coupe menstruelle** – Petite coupelle souple placée dans le vagin pour recueillir le liquide menstruel. Certaines sont réutilisables, d'autres sont jetables.

**Rasoir** – Sert à raser les poils du corps.

**Shampooing** – Sert à se laver les cheveux pour y enlever l'huile et la saleté.

**Crème ou gel à raser** – Facilite le rasage et aide à protéger la peau.

**Savon ou gel douche** – Se laver quotidiennement le corps avec du savon réduit les odeurs corporelles et fait partie des bonnes pratiques d'hygiène.

**Chaussettes** – Se laver les pieds et porter des chaussettes propres tous les jours réduit l'odeur des pieds.

**Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire** – Sert à se nettoyer les dents et la bouche.

**Sous-vêtements** – Porter des sous-vêtements propres tous les jours réduit les odeurs et les risques d'infection.

**Débarbouillette** – À utiliser avec de l'eau et du savon pour se laver le visage.





© 2025, Primary Care Alberta, Student and Adult Health Promotion and Oral Health



Ce matériel est couvert par une licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, voir <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>. Vous pouvez librement copier et distribuer le matériel dans d'autres médias et selon d'autres formats à des fins non commerciales tant que vous mentionnez Primary Care Alberta comme source, que vous n'adaptez pas le matériel et que vous respecter les autres conditions de la licence. La licence ne s'applique pas aux marques de commerce, logos ou contenu de Primary Care Alberta pour lesquels Primary Care Alberta n'est pas titulaire du droit d'auteur.

Ce matériel est fourni à titre d'information générale uniquement et est mis à disposition « tel quel » et « dans l'état ». Bien que tous les efforts raisonnables aient été déployés pour confirmer l'exactitude des renseignements, Primary Care Alberta ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, à la fiabilité, à l'intégralité, à l'applicabilité ou à la pertinence à un but particulier de ces renseignements. Ce matériel ne remplace aucunement les conseils d'une personne professionnelle qualifiée de la santé. Primary Care Alberta se décharge expressément de toute responsabilité quant à l'usage de ce document et relativement à toute réclamation, action, demande ou poursuite qui pourrait découler de cet usage.

