



teaching
sexual
health.ca

5^e année

Activité d'apprentissage

Le cycle menstruel

Résultat d'apprentissage

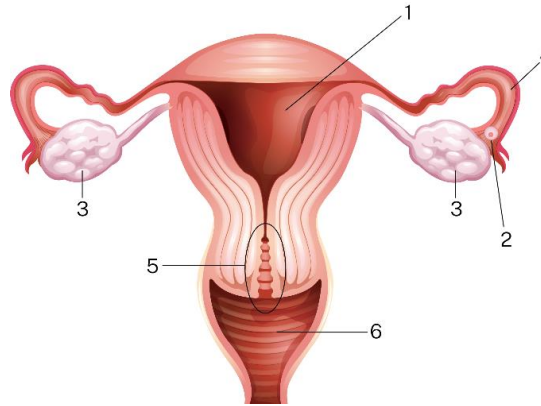
Les élèves établissent le lien entre la puberté et la capacité de l'être humain à se reproduire.



Lisez la description suivante du cycle menstruel et remplissez les espaces en blanc au moyen des mots fournis.

Banque de mots

trompes de Fallope
cycle menstruel
ovule
utérus
col de l'utérus
ovaire
vagin



Le cycle menstruel est la façon dont le corps se prépare tous les mois à la possibilité d'une grossesse.

Tous les mois, en raison de changements au niveau des hormones, il se forme dans l' _____ (1) une membrane épaisse et souple (endomètre) composée de tissus et de vaisseaux sanguins le long de ses parois. Cette membrane contient tous les éléments nutritifs nécessaires pour nourrir un embryon en croissance en cas de grossesse.

Les ovaires contiennent des millions de cellules reproductrices. Chaque cellule s'appelle _____ (2). Tous les mois, une de ces cellules parvient à maturité et est libérée d'un _____ (3). Il est parfois libéré par l'ovaire gauche, parfois par l'ovaire droit. La libération de l'ovule s'appelle « ovulation ».

L'ovule est libéré de l'ovaire et commence à voyager le long des _____ (4). Après environ 24 heures, si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il commence à se décomposer. En l'absence d'ovule fécondé, l'endomètre commence à quitter l'utérus. L'évacuation de ce sang et des tissus qui tapissent l'utérus s'appelle « menstruation », ou encore « règles ». Le sang et les tissus s'appellent parfois « liquide menstruel ». Le liquide menstruel passe par le _____ (5) et le _____ (6), puis sort du corps.

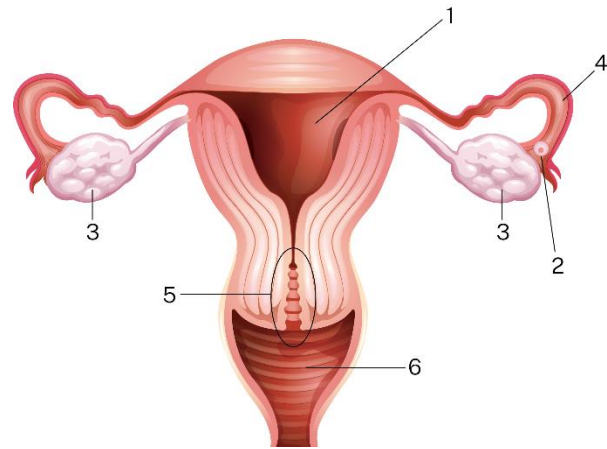
Après les menstruations, l'endomètre commence à se reconstituer et un autre ovule se prépare à être libéré. Le cycle se répète et se répète. Ce processus s'appelle le _____ (7). Le cycle complet dure en moyenne 28 jours, mais chaque personne est différente.





Banque de mots

trompes de Fallope
cycle menstruel
ovule
utérus
col de l'utérus
ovaire
vagin



Le cycle menstruel est la façon dont le corps se prépare tous les mois à la possibilité d'une grossesse.

Tous les mois, en raison de changements au niveau des hormones, il se forme dans l'**utérus** (1) une membrane épaisse et souple (endomètre) composée de tissus et de vaisseaux sanguins le long de ses parois. Cette membrane contient tous les éléments nutritifs nécessaires pour nourrir un embryon en croissance en cas de grossesse.

Les ovaires contiennent des millions de cellules reproductrices. Chaque cellule s'appelle **ovule** (2). Tous les mois, une de ces cellules parvient à maturité et est libérée d'un **ovaire** (3). Il est parfois libéré par l'ovaire gauche, parfois par l'ovaire droit. La libération de l'ovule s'appelle « ovulation ».

L'ovule est libéré de l'ovaire et commence à voyager le long des **trompes de Fallope** (4). Après environ 24 heures, si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il commence à se décomposer. En l'absence d'ovule fécondé, l'endomètre commence à quitter l'utérus. L'évacuation de ce sang et des tissus qui tapissent l'utérus s'appelle « menstruation », ou encore « règles ». Le sang et les tissus s'appellent parfois « liquide menstruel ». Le liquide menstruel passe par le **col de l'utérus** (5) et le **vagin** (6), puis sort du corps.

Après les menstruations, l'endomètre commence à se reconstituer et un autre ovule se prépare à être libéré. Le cycle se répète et se répète. Ce processus s'appelle le **cycle menstruel** (7). Le cycle complet dure en moyenne 28 jours, mais chaque personne est différente.

Le cycle menstruel

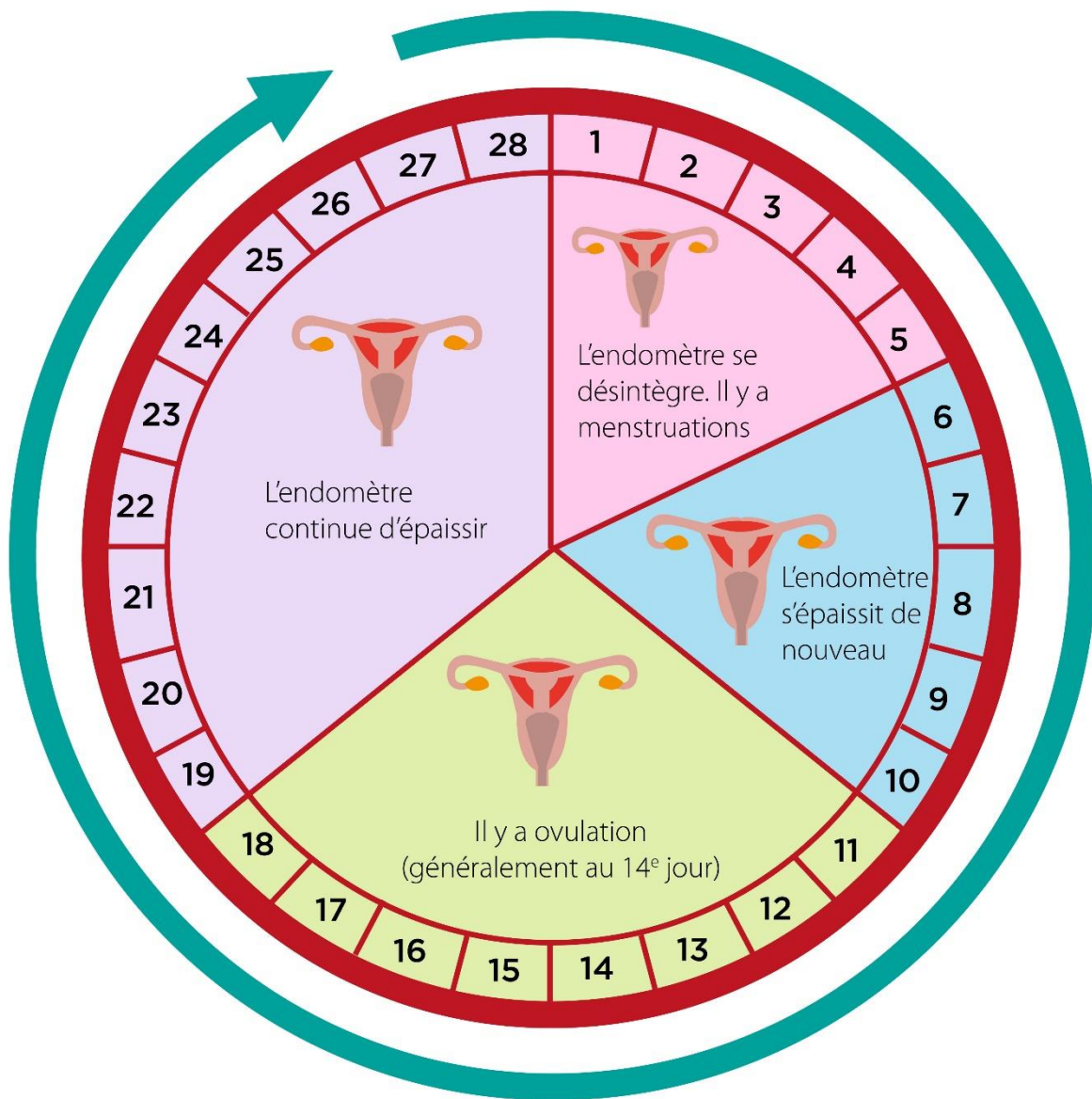
5^e année



Enseigner la santé sexuelle

Ce schéma montre un cycle menstruel moyen d'une durée de 28 jours. La durée des cycles peut varier de 21 à 35 jours, voire de 21 à 45 jours chez les jeunes personnes qui commencent à avoir leurs règles.

Encerclez le moment du cycle menstruel pendant lequel la fécondation a le plus de chances de se produire.



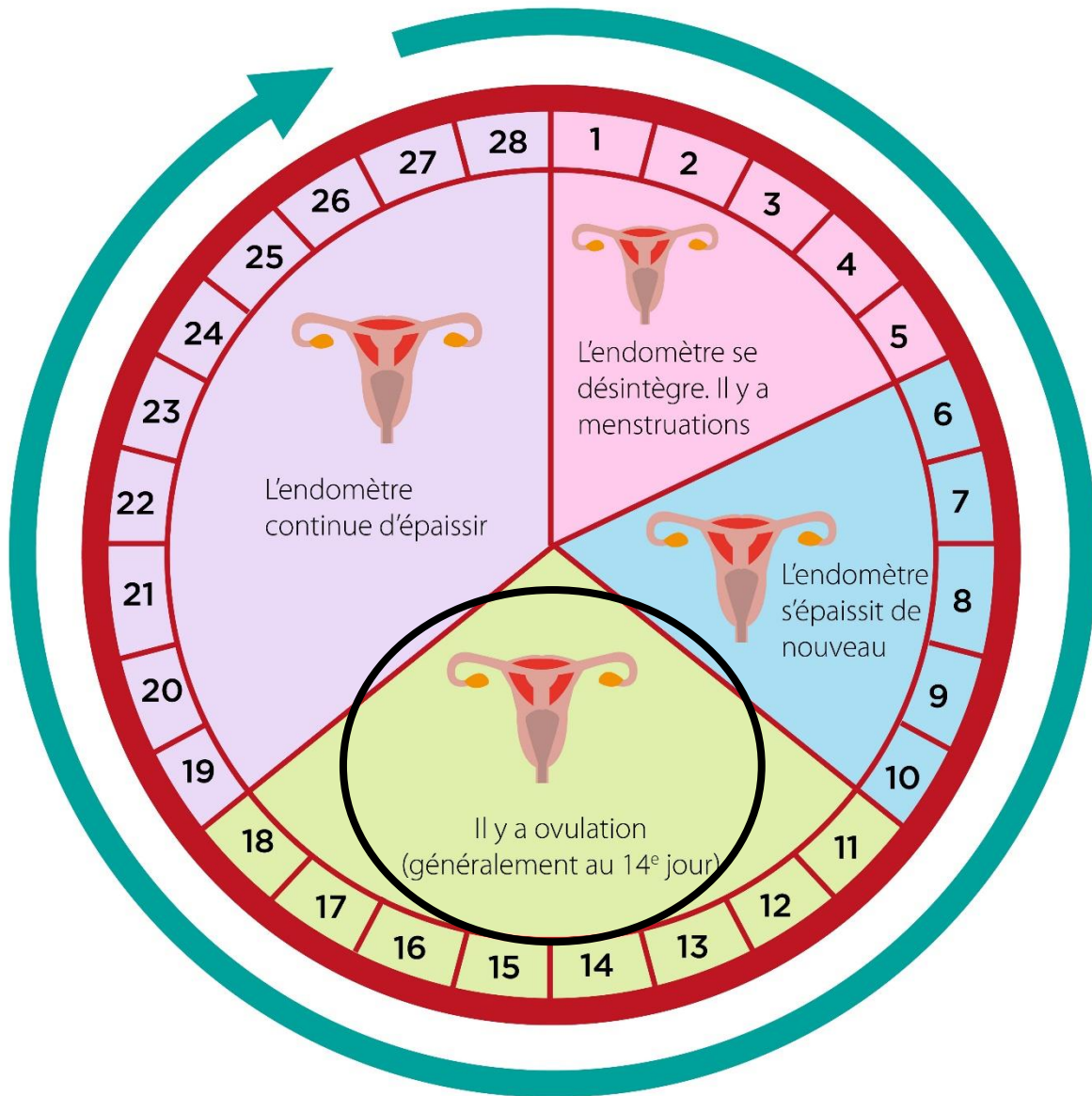
Le cycle menstruel

5^e année



Enseigner la santé sexuelle

Corrigé





© 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.