



teaching
sexual
health.ca

5^e année

Activité d'apprentissage

Rester en bonne santé pendant la puberté

Résultat d'apprentissage

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

Rester en bonne santé pendant la puberté



5^e année

1. Dans votre groupe, trouvez trois idées qui peuvent vous aider à rester en bonne santé pendant la puberté.

-
-
-

2. Dans l'espace ci-dessous, dessinez une image de vous en train de faire l'une de ces idées.



Rester en bonne santé pendant la puberté



5^e année

Corrigé

Toute idée sûre et raisonnable liée à l'hygiène, à une alimentation saine, à la pratique d'une activité physique ou aux soins à apporter à son corps en évolution est correcte. Parmi les réponses possibles, on trouve :

- Se laver le visage tous les jours avec de l'eau tiède et un savon doux.
- Prendre quotidiennement une douche ou un bain et bien se laver le corps.
- Se laver les cheveux s'ils deviennent huileux.
- Porter tous les jours des bas et des sous-vêtements propres.
- Se brosser les dents au moins deux fois par jour et passer la soie dentaire tous les jours.
- Rendre visite au dentiste une ou deux fois par année pour un examen.
- Faire de l'activité physique comme du sport ou de la marche ou encore jouer dehors avec des camarades.
- Manger des aliments sains comme des légumes, des fruits et des grains entiers.
- Boire de l'eau et essayer de consommer moins d'aliments et de boissons riches en sucre.
- Se servir de déodorant ou d'antisudorifique et se laver les aisselles tous les jours.
- Conserver des produits hygiéniques pour les règles dans son casier ou son sac et changer souvent les serviettes ou les tampons.
- Utiliser une compresse chaude ou un coussin chauffant pour soulager les crampes menstruelles, le cas échéant.
- Parler à une personne adulte en qui l'on a confiance pour poser des questions au sujet de son corps.
- Ne jamais partager de rasoirs ou de brosses à dents avec d'autres personnes.
- Laver ses draps et son pyjama en cas d'émissions nocturnes.



Rester en bonne santé pendant la puberté



Enseigner la santé sexuelle

5^e année

- Utiliser, pour se raser, une crème ou un gel de rasage pour se protéger la peau.
- Porter des sous-vêtements en coton pour aider la peau à respirer.
- Laver régulièrement ses vêtements et ses chaussures.
- Consulter un médecin en cas d'acné grave (boutons).
- Ne pas utiliser de douches vaginales ou de vaporisateurs féminins, car le vagin se nettoie naturellement.



Rester en bonne santé pendant la puberté

5^e année



Enseigner la santé sexuelle

© 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. Dans le cas où vous modifiez ou transformez le matériel ou créez à partir de celui-ci, vous pouvez distribuer le matériel modifié uniquement en vertu de la même licence ou d'une licence similaire ou compatible. 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.

