



teaching
sexual
health.ca

7^e année

Activité d'apprentissage

Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

Résultat d'apprentissage

B - 7.3 Examiner le processus de procréation de l'être humain et reconnaître les malentendus liés au développement sexuel.



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

Recto Lisez le scénario au recto de chaque fiche. Décidez s'il s'agit d'un mythe ou de la réalité. <i>Coupez le long des lignes pleines, pliez le long des lignes pointillées.</i>	Verso Vérifiez votre réponse au verso de la fiche. Lisez l'explication pour savoir s'il s'agit d'un mythe ou de la réalité. Parlez avec votre groupe de ce que vous avez appris. Si vous avez des questions, posez-les à votre enseignante ou enseignant.
« Une personne ne peut pas tomber enceinte si elle a des relations sexuelles pendant ses menstruations. »	Mythe. Les spermatozoïdes peuvent vivre dans l'utérus et les trompes de Fallope pendant jusqu'à cinq jours. Une personne peut tomber enceinte si elle a des relations sexuelles pendant cette période.
« La "pollution nocturne" est commune pendant la puberté. »	Réalité. La « pollution nocturne » est commune pendant la puberté. Certaines personnes en ont, tandis que d'autres non.
« Il est commun qu'un testicule soit plus bas que l'autre. »	Réalité. Les testicules peuvent être de tailles légèrement différentes et peuvent être à des hauteurs inégales.



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

<p>« C'est bizarre si les seins sont de tailles différentes. »</p>	<p>Mythe. Les seins peuvent croître à des rythmes différents pendant la puberté et il est fréquent qu'ils soient de tailles légèrement différentes.</p>
<p>« Il faut se nettoyer l'intérieur du vagin avec du savon pour qu'il sente bon. »</p>	<p>Mythe. Le vagin se nettoie tout seul. Il ne faut se laver la vulve qu'avec de l'eau et du savon doux.</p>
<p>« Une personne peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des relations sexuelles. »</p>	<p>Réalité. Si un spermatozoïde féconde un ovule et que l'ovule fécondé s'implante dans l'utérus, il peut y avoir grossesse, même à la première relation sexuelle vaginale.</p>
<p>« De nombreuses personnes ne savent pas exactement quand elles auront leurs premières menstruations. »</p>	<p>Réalité. De nombreuses personnes ne savent pas exactement quand elles auront leurs premières menstruations. Il peut s'agir d'une surprise.</p>



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

<p>« Une personne ne peut pas se baigner ni faire du sport pendant ses menstruations. »</p>	<p>Mythe. Les menstruations sont normales; les personnes peuvent faire des activités régulières comme la natation, le sport et l'éducation physique pendant les menstruations, à condition d'utiliser des produits qui leur conviennent.</p>
<p>« Les tampons peuvent se perdre à l'intérieur du corps. »</p>	<p>Mythe. Les tampons ne peuvent pas se perdre, parce qu'ils ne peuvent pas se rendre dans l'utérus en passant par le col de l'utérus.</p>
<p>« Les menstruations peuvent être irrégulières quand elles commencent. »</p>	<p>Réalité. Il est normal que les cycles menstruels soient irréguliers pendant les premières années.</p>
<p>« Les menstruations durent exactement cinq jours pour tout le monde. »</p>	<p>Mythe. Les menstruations durent généralement de 3 à 8 jours. Cinq jours n'est qu'une moyenne; tout le monde est différent.</p>



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

<p>« Des exercices légers peuvent aider à réduire les crampes pendant les menstruations. »</p>	<p>Réalité. L'exercice physique peut aider à atténuer l'inconfort causé par les crampes pour de nombreuses personnes.</p>
<p>« Les spermatozoïdes peuvent vivre dans l'utérus et les trompes de Fallope pendant jusqu'à cinq jours. »</p>	<p>Réalité. Les spermatozoïdes peuvent survivre dans l'utérus et les trompes de Fallope pendant jusqu'à cinq jours après l'éjaculation.</p>
<p>« Si plusieurs ovules sont libérés et fécondés, on peut avoir de faux jumeaux. »</p>	<p>Réalité. On parle de faux jumeaux quand deux ovules sont libérés et fécondés par deux spermatozoïdes différents.</p>
<p>« Quand une personne fait de l'acné pendant la puberté, c'est qu'elle n'est pas assez propre. »</p>	<p>Mythe. L'acné est fréquente pendant la puberté en raison des hormones. Elle n'est pas causée par un manque de propreté.</p>



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

<p>« Les érections ne se produisent que lorsqu'une personne a des pensées et des sentiments sexuels. »</p>	<p>Mythe. De nombreuses raisons peuvent causer des érections, y compris les changements hormonaux ou le toucher, et parfois sans raison pendant la puberté.</p>
<p>« La quantité de sperme éjaculé peut varier d'une personne à l'autre. »</p>	<p>Réalité. La quantité de sperme éjaculé peut varier d'une personne à l'autre.</p>
<p>« Il y a grossesse chaque fois qu'une personne a des relations sexuelles vaginales. »</p>	<p>Mythe. Il ne peut y avoir grossesse que si un spermatozoïde féconde un ovule et si l'ovule fécondé se fixe dans l'utérus. Il n'y a pas grossesse à chaque relation sexuelle vaginale.</p>
<p>« Si une personne a de très fortes crampes ou des menstruations très abondantes, il lui suffit de les ignorer. »</p>	<p>Mythe. Des crampes sévères ou des menstruations très longues ou très abondantes peuvent signaler un problème, donc il est important d'en parler à une ou un prestataire de soins de santé.</p>



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

<p>« Les menstruations, c'est mauvais et sale, il faut donc s'en cacher. »</p>	<p>Mythe. Les menstruations sont normales et font partie de la puberté. Ce n'est ni sale ni mauvais et elles ne devraient pas être une source de honte.</p>
<p>« De nombreuses personnes ne savent pas exactement quand elles ovulent. »</p>	<p>Réalité. Le moment de l'ovulation peut varier d'une personne à l'autre et d'un cycle à l'autre. De nombreuses personnes ne savent pas exactement quand cela se produit.</p>
<p>« Une personne peut éjaculer dès qu'elle est née. »</p>	<p>Mythe. La production de spermatozoïdes commence à la puberté et l'éjaculation peut avoir lieu entre quelques mois et un an après le début de la puberté.</p>
<p>« Les personnes ont des menstruations pendant toute leur vie. »</p>	<p>Mythe. Les personnes continuent d'avoir des menstruations jusqu'à la ménopause. La plupart des personnes atteignent la ménopause entre 45 et 58 ans. Après la ménopause, le corps ne libère plus d'ovule et n'a plus de menstruations, donc la grossesse n'est plus possible.</p>



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

<p>« Si les spermatozoïdes ne sont pas éjaculés, ils s'accumulent pour toujours. »</p>	<p>Mythe. Les testicules fabriquent des millions de spermatozoïdes tous les jours. Ils sont stockés dans l'épididyme. Les spermatozoïdes qui ne sont pas libérés par éjaculation sont réabsorbés par le corps.</p>
<p>« Si les menstruations ne commencent pas d'ici l'âge de 10 ans, c'est que quelque chose ne va pas. »</p>	<p>Mythe. Les menstruations commencent généralement entre les âges de 9 et 15 ans. Commencer un peu plus tôt ou un peu plus tard peut également être normal.</p>
<p>« Il peut y avoir grossesse à la suite de n'importe quel type d'activité sexuelle. »</p>	<p>Mythe. L'activité sexuelle peut comprendre les relations sexuelles orales, anales, vaginales et manuelles ainsi que la masturbation. La grossesse n'est possible que quand il y a relations sexuelles vaginales, parce que les spermatozoïdes doivent féconder un ovule à l'intérieur des trompes de Fallope.</p>



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^e année



Enseigner la santé sexuelle

Réfléchir-jumeler-échanger

Travaillez avec une ou un partenaire ou encore en petit groupe pour discuter des questions ci-dessous.

1. Quel scénario vous a été le plus surprenant? Pourquoi?
2. Nommez un mythe que vous avez déjà entendu et que vous savez maintenant faux.
3. Nommez une réalité que vous avez apprise aujourd'hui et que vous pensez qu'il est important que les jeunes de votre âge connaissent.
4. Quels sont les adultes ou les sources de confiance à qui vous pouvez vous adresser si vous avez d'autres questions sur ces sujets?



Puberté et reproduction : Mythe ou réalité?

7^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.

