

Trousse sur la puberté

La Trousse sur la puberté est un outil qui vise à faciliter l'enseignement concernant les sujets de la puberté et de l'hygiène personnelle.

Il est parfois possible d'emprunter une trousse préparée auprès du personnel infirmier de l'école ou du personnel infirmier en santé communautaire. Vous pouvez aussi utiliser la liste ou les photos ci-dessous pour assembler votre propre trousse avec les produits requis. La plupart des articles se vendent dans les magasins à un dollar et on peut préparer sa propre trousse pour le coût d'environ 20 dollars. L'utilisation de toute marque particulière est fortuite.

Il y a de nombreuses façons d'utiliser la trousse sur la puberté dans une leçon sur la santé sexuelle. Par exemple, vous pouvez demander à chaque élève de la classe de prendre un article dans la trousse. Demandez aux élèves d'expliquer quel est, à leur avis, le lien avec la puberté. Servez-vous des points de discussion suivants pour ajouter à leurs idées.

On trouve les plans de leçon et d'autres activités à: www.teachingsexualhealth.ca

Contenu et description

Crème pour l'acné

- Certaines lotions et crèmes sont composées d'ingrédients / de médicaments qui aident à prévenir et à traiter l'acné mineure, par exemple les boutons et les points noirs.
- Suivez fidèlement les consignes.
- Certaines personnes souffrent d'acné grave et peuvent obtenir l'aide d'un médecin, qui peut leur prescrire un médicament plus fort ou une crème plus forte.

Vie active

- Les activités physiques et récréatives comme pratiquer un sport, faire de la marche à pied et s'amuser entre amis dehors peuvent améliorer le niveau d'énergie ainsi que le bien-être physique et mental.
- L'activité physique peut aider à soulager les crampes et l'inconfort menstruels

Antisudorifique ou déodorant

- Peut être utilisé en plus du lavage quotidien des aisselles.
- L'antisudorifique empêche la sueur de se former et le déodorant absorbe les odeurs.
- Vérifiez la liste des ingrédients si vous avez des allergies ou d'autres préoccupations.

Coquille et support athlétique

- Peuvent être portés pour supporter ou protéger les organes génitaux pendant les sports de contact (p. ex., hockey, football).

Soutien-gorge

- Les personnes peuvent porter un soutien-gorge pour leur confort, leur modestie et leur soutien lorsque leurs seins se développent.

Brosse et peigne

- Vous pouvez vous servir d'une brosse ou d'un peigne pour vous démêler les cheveux, les dompter et les coiffer.

Alimentation saine

- Manger des aliments sains améliore l'énergie ainsi que le bien-être physique et mental.
- Une alimentation saine est riche en légumes, en fruits et en grains entiers et pauvre en aliments et boissons riches en matières grasses et en sucre.
- Une alimentation saine peut réduire les symptômes menstruels.

Compresse chaude

- Faire appliquer de la chaleur peuvent vous aider à soulager les douleurs causées par les crampes menstruelles.
- Peut utiliser un coussin chauffant, une bouillotte ou un bain chaud.
- Bonne solution de rechange aux médicaments antidouleur.

Ibuprofène

- Les médicaments en vente libre comme l'ibuprofène peuvent soulager les crampes et l'inconfort menstruels.
- Ne prenez pas de médicaments sans demander d'abord l'avis d'un parent ou d'un tuteur.
- Si vous prenez des médicaments antidouleur, veillez à ne pas dépasser la quantité recommandée.

Savon à lessive

- Portez des bas et des sous-vêtements propres tous les jours et lavez fréquemment vos vêtements.
- Si quelqu'un a éjaculé du sperme sur ses draps ou son pyjama pendant un rêve (pollution nocturne), lavez ses draps ou son pyjama.
- L'eau froide est plus efficace que l'eau chaude pour laver des articles contenant du sang.

Articles menstruels (serviettes, serviettes avec « ailes », protège-dessous, tampons, coupes menstruelles)

- Servent à gérer le flux menstruel.
- Vous pouvez garder des articles menstruels supplémentaires dans un casier ou un sac.
- On trouve des serviettes et parfois des tampons dans les bureaux de l'école.

Trousse sur la puberté

- On peut se procurer des articles menstruels dans les pharmacies, les épiceries, les dépanneurs et les magasins de produits naturels.
- Choisissez des produits qui ne sont pas parfumés.
- Il faut toujours disposer des articles menstruels utilisés dans la poubelle, et non dans la toilette.

Serviettes hygiéniques et les protège-dessous

- Se fixent au sous-vêtement pour absorber le flux menstruel qui s'écoule du vagin.
- Les serviettes sont offertes dans une variété de formes et de tailles.
- Les serviettes se fixent aux sous-vêtements à l'aide d'une bande adhésive. Si elles ont des ailes, les ailes se fixent à l'entre-jambe des sous-vêtements.
- Changez-les fréquemment (jetez-les à la poubelle en ayant soin de les envelopper à l'aide de papier hygiénique).
- Les **protège-dessous** sont semblables aux serviettes hygiéniques et servent à absorber un flux menstruel léger ou les écoulements vaginaux.

Culotte menstruelle

- Sous-vêtements contenant une couche de matériau absorbante dans le gousset (entrejambe). Certaines peuvent également avoir des inserts amovibles et réutilisables pour absorber encore plus de flux menstruel.
- Certaines personnes utilisent des culottes menstruelles pour remplacer les serviettes hygiéniques, les tampons ou les coupes. D'autres les utiliseront comme solution de secours, en cas de fuite d'un tampon ou d'une tasse.
- Les culottes sont lavées à la lessive comme n'importe quel autre vêtement. L'eau froide est plus efficace que l'eau chaude pour laver un article contenant du sang.

Tampons

- Sont des produits absorbants que l'on insère dans le vagin pour absorber le flux menstruel avant qu'il ne s'écoule du vagin. Ils sont parfois accompagnés d'un applicateur en plastique ou en carton.
- Utilisez le tampon ayant le plus bas pouvoir d'absorption pour satisfaire à vos besoins; si le tampon est encore relativement sec après 3 ou 4 heures, utilisez un tampon ayant une absorbivité plus basse.
- Il faut changer de tampon souvent : en général, aux 4 heures pendant la journée et entre 6 et 8 heures pendant la nuit. Suivez les consignes du produit que vous utilisez.
- Avant de jeter les tampons à la poubelle, enveloppez-les à l'aide de papier hygiénique.
- Suivez attentivement les consignes pour savoir comment les utiliser en toute sécurité. Une mauvaise utilisation de tampons pourrait conduire au symptôme du choc toxique, une infection rare mais grave. Vérifiez auprès d'un adulte en qui vous avez confiance, au besoin.

Coupes menstruelles

- Sont des coupes en silicone ou en plastique que l'on insère dans le vagin pour recueillir le flux menstruel. Suivez les consignes pour savoir comment les insérer.
- Elles peuvent être laissées dans le vagin pendant jusqu'à 12 heures, mais doivent être vidées en fonction du flux menstruel.
- Les coupes jetables doivent être enlevées, enveloppées dans du papier hygiénique et placées dans la poubelle.
- Les coupes réutilisables doivent être enlevées et rincées en suivant les consignes avant de les réinsérer.

Rasoir

- Certaines personnes choisissent d'enlever le poil de leur visage ou d'autres parties de leurs corps; d'autres, non.
- Ne partagez jamais les rasoirs, puisque les lames usagées peuvent propager les bactéries, les champignons ou un virus pouvant causer une infection.
- Il existe d'autres moyens d'éliminer les poils indésirables, comme les crèmes ou les tondeuses.
- Il est normal et sain d'avoir des poils pubiens (sur les organes génitaux). Certaines personnes peuvent toutefois choisir d'enlever leurs poils pubiens; si vous avez des questions à ce sujet, parlez à un adulte en qui vous avez confiance.

Shampooing

- Sert à se laver les cheveux pour y enlever l'huile et la saleté.
- Certaines personnes se lavent les cheveux tous les jours ou deux, tandis que d'autres le font moins souvent.
- Se laver les cheveux trop souvent peut accroître la production d'huile et irriter le cuir chevelu.

Mousse/gel à raser

- Il est préférable de se raser à l'aide d'un produit hydratant puisque cela réduit la friction. Cela peut aussi réduire le risque de brûlure par le rasoir et d'irritation cutanée.
- Certaines personnes utilisent du savon et de l'eau plutôt que d'une mousse ou d'un gel à raser. Le revitalisant capillaire est également une bonne alternative.

Savon/gel douche

- Utilisez un pain de savon ou un savon liquide doux ou non-parfumé pour la douche ou le bain et pour vous nettoyer le visage deux fois par jour.
- Les personnes qui ne se douchent ou ne se baignent pas tous les jours devraient au moins se laver les pieds, le cou / les oreilles, les aisselles et la région génitale/anale tous les jours.
- Les savons désodorisants ou parfumés peuvent irriter la peau et l'assécher.
- Pour nettoyer un pénis non circoncis, retirez doucement le prépuce et lavez-le avec de l'eau tiède ou un savon doux et non parfumé.

Chaussettes

- Lavez-vous les pieds et portez des chaussettes propres tous les jours.
- De temps en temps, lavez les semelles intérieures de vos chaussures.

Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire

- Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire au moins deux fois par jour.
- Brossez-vous aussi la langue et l'intérieur des joues.
- Ne partagez pas votre brosse à dents.
- L'utilisation de la soie dentaire est importante pour la santé des gencives.
- Rendez visite au dentiste une ou deux fois par année pour un examen.

Sous-vêtements

- Choisissez des sous-vêtements en coton ou en fibres naturelles puisqu'ils permettent à la peau de « respirer » et éloignent l'humidité du corps.
- Il est important de porter des sous-vêtements propres tous les jours.
- Les sous-vêtements en fibres synthétiques (p. ex., nylon, polyester, rayonne) et les sous-vêtements très serrés peuvent faire accroître le risque d'infections à levure.
- Ils doivent être confortables et ne pas être trop serrés. Cela permet au scrotum de se rapprocher ou de s'éloigner du corps afin de régler la température des testicules, et ce, pour favoriser la croissance de spermatozoïdes.

Débarbouillette

- Vous pouvez vous servir d'une débarbouillette propre ou d'une éponge pour vous laver le visage deux fois par jour avec de l'eau tiède et un savon doux.
- Il est plus important de prendre des douches régulières et de se laver le visage quotidiennement pendant la puberté, lorsque le corps est plus susceptible de produire davantage de sueur et de sébum.

Les élèves pourraient avoir des questions au sujet de ce qui suit :

- Douches vaginales – les douches vaginales (envoyer de l'eau ou un autre liquide dans le vagin) ne sont pas nécessaires et **ne sont pas recommandées**, car elles peuvent causer des infections. Le vagin se nettoie naturellement grâce aux pertes vaginales.
- Désodorisants-aérosols féminins – utiliser du parfum ou du désodorisant dans la région génitale n'est pas nécessaire et **n'est pas recommandé**, car cela peut causer des infections. Se laver la vulve, les lèvres et la région vaginale avec de l'eau et du savon doux tous les jours suffit amplement.
- Infections à levure – une infection à levure est une infection vaginale. Si vous avez des démangeaisons, de la douleur ou des pertes inhabituelles dans votre vagin, il est important d'en parler à un parent ou à un adulte en qui vous avez confiance. Des traitements sont offerts.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-No Derivative 4.0 International license. To view a copy of this license, see <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>. You are free to copy and distribute the work including in other media and formats for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services, do not adapt the work, and abide by the other license terms. The license does not apply to AHS trademarks, logos or content for which Alberta Health Services is not the copyright owner.

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.



Crème pour l'acné



Vie active



Antisudorifique ou déodorant



Coquille et support athlétique



Soutien-gorge



Brosse et peigne



Alimentation saine



Compresse chaude



Ibuprofène



Savon à lessive



Articles menstruels



Serviettes hygiéniques et les protège-dessous



Culotte menstruelle



Tampons



Coupes menstruelles



Rasoir



Shampooing



Mousse/gel à raser



Savon/gel douche



Chaussettes



**Brosse à dents, dentifrice
et soie dentaire**



Sous-vêtements



Débarbouillette