

Capacités
différentes

Puberté et hygiène : Prendre soin de son corps

Matériel

- ▶ Document à distribuer n° 1 : *Demande à un parent ou tuteur*
- ▶ Document à distribuer n° 2 : *Quelques conseils*
- ▶ Document à distribuer n° 3 : *Changements*
- ▶ Document à distribuer n° 4 : *Liste de vérification – Menstruations*
- ▶ Document à distribuer n° 5 : *Évaluation de la trousse Prendre soin de moi*
- ▶ Série de cartes n° 1 : *Changements à la puberté*
- ▶ Corrigé n° 1 : *Changements à la puberté*
- ▶ Corrigé n° 2 : *Quelques conseils*
- ▶ Corrigé n° 3 : *Changements*
- ▶ Corrigé n° 4 : *Liste de vérification – Menstruations*
- ▶ Trousse *Prendre soin de moi*



Assurez-vous que les règles de base sont établies avant de commencer le cours. Dans les groupes où on a déjà établi des règles de base, le fait de les revoir rapidement en début de cours peut favoriser le bon déroulement de celui-ci.



Attendez-vous à entendre des ricanements en classe. Essayez de répondre à la réaction des élèves en affirmant que la puberté et les parties du corps peuvent être un sujet difficile à aborder et qu'il est correct d'être un peu mal à l'aise.



N'oubliez pas que les élèves qui vivent avec un handicap physique, développemental ou autre vivent aussi des changements physiques, affectifs et sociaux pendant cette période. Ils peuvent interpréter de façon bien différente ce qui leur arrive physiquement et avoir toutes sortes de préoccupations. Par exemple, une élève en fauteuil roulant peut avoir besoin de davantage d'attention quand elle a ses menstruations.

INTRODUCTION : Le présent cours est une excellente façon d'aborder les changements associés à la puberté chez les adolescents. Chez les participants adultes, l'activité *Homme et femme – Prendre soin de son corps* et la trousse *Prendre soin de moi* constituent des moyens simples et sensibles d'enseigner les principes de l'hygiène.

▼ *Expérience*

Les élèves échangeront sur les changements qu'ils vivent à la puberté et ceux qu'ils anticipent. Les élèves pourront aussi cerner les systèmes de soutien à leur disposition pendant la puberté.

Parmi les suivantes, choisissez au moins une option correspondant au niveau des élèves :

Option 1. Affiches

1. Écrivez les titres suivants sur de grandes feuilles de papier et collez-les au mur :
 - ▶ Ce qu'il y a de bien quand on grandit...
 - ▶ Ce qui est difficile quand on grandit...
2. Demandez à toute la classe de trouver un ou deux exemples pour chaque affiche, quelque chose que les élèves vivent ou s'attendent à vivre. *(Un exemple de changement difficile pourrait être les crampes causées par les menstruations. Un changement positif pourrait être une plus grande autonomie.)*
3. Discutez des changements qui correspondent aux deux catégories. *[Par exemple, le fait d'avoir « plus de responsabilités » peut être vu comme un changement positif (Je peux maintenant garder des enfants!) ou difficile (Je dois garder des enfants).]*
4. Demandez ensuite aux élèves d'aller écrire leurs commentaires sur les affiches correspondantes.
5. Revenez sur l'activité avec les élèves :
 - a) Est-ce qu'il y a des changements parmi ceux sur les affiches qui ne se produiront probablement pas à la puberté? *(Il est important de dissiper les mythes ou de corriger les changements soulignés par les élèves qui ne se produiront pas. Par exemple, certains élèves auront peut-être soumis le mythe suivant : « Je ne peux pas faire d'éducation physique quand je suis menstruée. »)*
 - b) Pourquoi certains changements sont-ils difficiles? Pourquoi d'autres sont-ils positifs? *(Les changements difficiles n'ont pas à être un problème. Il y a des façons de gérer le changement.)*
 - c) Que peut-on faire pour se faciliter la vie quand on grandit? *(Misez sur les forces des élèves.)*
 - d) Quels changements sont difficiles pour les jeunes hommes? Lesquels sont faciles?
 - e) Quels changements sont difficiles pour les jeunes femmes? Lesquels sont faciles?
 - f) Que diriez-vous à un ami qui est en puberté pour l'aider à bien vivre ces changements?

6. Enfin, demandez aux élèves de faire un remue-méninges pour trouver ce dans quoi ils sont déjà bons et qui les aidera à la puberté. Aidez les élèves à cerner les systèmes de soutien (*famille, enseignants et ainsi de suite*) qui peuvent les aider et les appuyer.

Option 2. Demande à un parent ou tuteur

1. Remettez le document à distribuer n° 1, *Demande à un parent ou tuteur*, aux élèves comme devoir.
2. Le lendemain, recueillez la partie détachable du document, qui indique que l'élève a fait son devoir.
3. Utilisez les questions suivantes pour revenir sur cette activité avec les élèves. Rappelez aux élèves qu'ils ne doivent pas raconter d'histoires ou de renseignements personnels sur leurs parents ou tuteurs.
 - a) De quelle façon pouvez-vous gérer les changements difficiles à la puberté?
 - b) Quels sont les aspects que vous avez hâte de vivre à la puberté?
 - c) Où pouvez-vous trouver des gens qui vont vous soutenir pendant votre puberté?



N'oubliez pas que ce ne sont pas tous les élèves qui vivent dans une famille « traditionnelle » ou qui ont l'occasion de discuter ouvertement au sein de leur « famille ». Bien que, idéalement, les élèves doivent faire leur devoir avec le soutien d'un parent ou d'un tuteur, cela n'est pas nécessairement possible. Soyez attentif aux besoins des élèves.



Renseignements

Les élèves établiront les changements qui sont uniques à un sexe et qui sont communs aux deux sexes. Ces activités donnent l'occasion de dissiper les mythes sur la puberté et de comprendre que l'on vit tous ces changements à son propre rythme.

Parmi les suivantes, choisissez au moins une option correspondant au niveau des élèves :

Option 1. Hommes, femmes ou les deux

1. Écrivez les trois titres suivants au tableau ou sur trois feuilles affichées au mur :
 - ▶ Homme
 - ▶ Femme
 - ▶ Les deux

2. Distribuez la série de cartes n° 1, *Changements à la puberté*, à raison d'une carte par élève.
3. Demandez aux élèves de placer leur carte sous le titre correspondant le mieux au changement qu'elle désigne.
4. Revoyez la répartition des cartes avec la classe et apportez les changements nécessaires, selon le corrigé n° 1, *Changements à la puberté*. Expliquez les changements que vous apportez aux élèves qui ne les comprennent pas.
5. Revenez sur les points suivants avec les élèves :
 - ▶ Ces changements sont normaux.
 - ▶ Ces changements ont lieu à différents moments selon les personnes.
 - ▶ Ces changements peuvent commencer dès l'âge de 8 ans et se poursuivre après l'âge de 18 ans.
 - ▶ On appelle ce processus la « puberté ».
6. Faites un remue-méninges en classe afin de cerner certains des mythes associés à la puberté (comme de penser que tout le monde fait de l'acné à la puberté ou qu'il est mauvais d'utiliser des tampons à l'adolescence quand on a ses menstruations). Écrivez ces mythes au tableau sous la catégorie adéquate.
7. Demandez aux élèves à qui ils peuvent demander des renseignements corrects s'ils ont des questions ou des préoccupations liées à la puberté. (*Parents, enseignants, médecins, infirmières et ainsi de suite.*)

Option 2. Homme et femme – Prendre soin de son corps



Il est important que chaque élève apprenne l'hygiène chez les hommes et les femmes. Tous les élèves bénéficieront de ces connaissances sur le fonctionnement du corps chez le sexe opposé. Si vos élèves sont extrêmement mal à l'aise de voir ce matériel au sein d'un groupe mixte, vous pouvez diviser le groupe selon les sexes.

Première étape : Hygiène masculine

Pendant ces discussions, il peut être utile de référer les élèves aux représentations anatomiques du deuxième cours.

1. Discutez des questions suivantes avec les élèves :
 - a) Quels sont certains des avantages d'être un homme?
 - ▶ *Incitez les élèves à faire des commentaires respectueux.*
 - b) À la puberté, qu'est-ce qui arrive plus souvent au pénis du jeune homme?
 - ▶ *Les jeunes hommes commencent à avoir des érections.*
2. Expliquez ce qu'est une érection aux élèves. Expliquez que le pénis est généralement mou et pendant, mais qu'il peut aussi devenir dur et gros. C'est ce qu'on appelle une érection.

3. Soulignez que l'érection est une chose normale qui se produit quand on grandit. On peut avoir une érection pour beaucoup de raisons ou sans aucune raison. Elle peut se produire quand on s'y attend ou qu'on le veut le moins. Ça peut être gênant quand ça arrive.
4. Insistez sur le caractère privé de l'érection. Il est important de savoir quoi faire quand un jeune homme a une érection. Demandez aux élèves s'ils savent ce qu'un jeune homme peut faire s'il a une érection dans un endroit public. Si les élèves n'ont pas de réponse, faites-leur quelques suggestions :
 - ▶ Si un jeune homme a une érection en présence d'autres personnes, il peut essayer d'aller aux toilettes pour replacer son pénis en privé.
 - ▶ S'il ne peut pas aller aux toilettes, il peut s'asseoir. On remarque moins une érection quand l'homme est assis.
 - ▶ Il peut mettre un livre ou son manteau sur ses cuisses.
 - ▶ Il peut parfois contrôler son érection en se concentrant sur quelque chose d'ennuyant qui peut l'aider à arrêter l'érection plus rapidement.
5. Lisez les mises en situation suivantes et demandez aux élèves ce qu'ils feraient dans les circonstances fournies. Il faut que leurs réponses demeurent respectueuses.
 - a) Un jeune homme est assis à son bureau et il a soudainement une érection. *(Rester assis. Probablement que personne ne va remarquer, parce qu'il est assis.)*
 - b) Un jeune homme a une érection pendant une soirée dansante à l'école. Il est adossé au mur, à l'écart. *(S'asseoir un instant.)*
 - c) Un jeune homme a une érection juste avant de faire la file à la cafétéria. *(Aller aux toilettes ou tenir son manteau devant lui un instant.)*
 - d) Un jeune homme est seul à la maison, en train de regarder la télévision, et il a une érection. *(Il n'est pas dans un lieu public, alors il n'a pas besoin de faire quoique ce soit.)*
 - e) Un jeune homme a une érection alors qu'il est assis à côté de la piscine. *(Sauter à l'eau.)*
6. Expliquez qu'il y a aussi autre chose qui se produit à la puberté : la **pollution nocturne**, c'est-à-dire une éjaculation qui se produit pendant le sommeil. Expliquez qu'il arrive qu'un jeune homme ait une érection pendant son sommeil et qu'une petite quantité de fluide blanc et collant, qu'on appelle le sperme, sorte du pénis. Si le jeune homme se réveille et qu'il a du fluide blanc et collant sur son pyjama, il sait qu'il a eu une érection en dormant. Insistez sur le fait que la pollution nocturne est un phénomène normal.
7. Expliquez aussi qu'un jeune homme qui a une érection pendant son sommeil devrait s'essuyer avec un papier mouchoir ou une débarbouillette humide à son réveil. Il devrait ensuite changer de pyjama ou de sous-vêtements et mettre les vêtements souillés dans le panier à linge.
8. Discutez ensuite de la **circoncision** avec les élèves. Quand un garçon vient au monde, il a un petit rabat de peau (prépuce) sur le bout du pénis. Certains

parents demandent au médecin de l'enlever, alors que d'autres parents n'y touchent pas. La procédure par laquelle on enlève ce bout de peau s'appelle la circoncision. Il est tout à fait correct d'être circoncis ou de ne pas l'être. Les jeunes hommes qui ne sont pas circoncis doivent toutefois nettoyer régulièrement l'intérieur du prépuce. On doit tirer délicatement le prépuce vers l'arrière pour le nettoyer.

9. Enfin, discutez de l'eczéma marginé avec les élèves. Il arrive qu'une coquille de sport ou que des sous-vêtements rendus humides par la sueur causent sur les parties génitales une irritation squameuse (la peau pèle) et qui démange. Il est important de rester propre et de garder la peau au sec. On peut traiter l'eczéma marginé avec une crème antifongique en vente libre à la pharmacie. Si le problème persiste, on doit consulter un médecin.

Deuxième étape : Hygiène féminine

Pendant ces discussions, il peut être utile de référer les élèves aux représentations anatomiques du deuxième cours.

1. Commencez par demander aux élèves ce qu'ils savent des menstruations.
2. Expliquez-leur que, environ une fois par mois, les filles qui sont en puberté ont leurs menstruations pendant quelques jours. La muqueuse à l'intérieur de l'utérus (endomètre) se forme tous les mois pour préparer le corps à nourrir un bébé. S'il n'y a pas de bébé, il y a entre 4 et 6 c. à table de sang qui s'écoulent par le vagin parce que le corps n'en a pas besoin. C'est ce qu'on appelle les règles ou **menstruations**. C'est un événement normal dans la vie d'une femme, et il demande qu'on prenne soin de son corps, ce dont nous allons parler aujourd'hui.
3. Discutez des questions suivantes avec les élèves :
 - a) Quels sont certains des avantages d'être une femme?
 - ▶ *Incitez les élèves à faire des commentaires respectueux.*
 - b) Quels sont les signes qui permettent à une jeune femme de savoir qu'elle va avoir ses premières menstruations?
 - ▶ *Les menstruations peuvent commencer très tôt, soit dès l'âge de 8 ans, ou assez tard, soit vers 16 ans. Chaque femme a sa propre horloge biologique.*
 - ▶ *Habituellement, une jeune femme peut s'attendre à avoir ses premières menstruations environ un ou deux ans après le début du développement de ses seins et peu de temps après l'apparition de poils aux aisselles et au pubis.*
 - ▶ *La présence de pertes blanches (un fluide blanc et collant produit par le corps pour garder le vagin humide et propre) est un signe que les menstruations vont bientôt commencer.*
 - ▶ *Au début, les menstruations peuvent être irrégulières et il peut y avoir peu de sang.*
 - c) Quels sont certains des aspects qui peuvent inquiéter une jeune femme par rapport aux menstruations?
 - ▶ *Crampes, sang, odeur différente, syndrome prémenstruel ou déclenchement à l'école quand elle n'a pas de serviette sanitaire.*

4. Posez ensuite les questions suivantes aux élèves :
 - a) Combien de personnes ont vu des publicités sur les serviettes sanitaires ou les tampons à la télévision?
 - b) Combien de personnes en ont parlé à leurs parents ou tuteurs?
 - c) Combien de personnes ont vu des publicités sur les serviettes sanitaires avec ailes? À quoi servent les ailes?
5. À l'aide de la trousse *Prendre soin de moi* (voir la discussion sur cette trousse sous la section « Application » du présent plan de cours), montrez quelques modèles de serviettes sanitaires et de tampons aux élèves. Discutez-en tel qu'indiqué. Dites aux élèves que plusieurs tailles sont offertes et qu'il est préférable d'utiliser les produits sans parfum. Les jeunes femmes devraient discuter avec un parent ou tuteur de ce qu'il est préférable d'utiliser. Souvent, les tampons ne sont pas utilisés par les jeunes femmes quand elles ont leurs menstruations pour la première fois. Graduellement, quand elles s'habituent à ce changement, les jeunes femmes peuvent commencer à utiliser des tampons, surtout pour pouvoir faire du sport ou aller à la piscine.
6. Disposez les articles d'hygiène féminine sur une table pour que les élèves puissent y toucher et les manipuler. Si c'est possible, utilisez une serviette sanitaire et des sous-vêtements féminins pour montrer la façon d'enlever la protection sur la serviette et de la coller dans les sous-vêtements.
7. Assurez-vous de discuter de la façon dont on jette ces articles (c.-à-d. les enrouler dans du papier hygiénique et les jeter à la poubelle. Ne pas les jeter dans la toilette.)
 - ▶ Dans certains groupes, il pourrait être nécessaire d'illustrer la façon dont on dispose des articles souillés adéquatement. Pour ce faire, prenez du papier hygiénique et une serviette sanitaire. Montrez aux élèves la façon dont on plie la serviette et on l'enroule dans du papier hygiénique.
 - ▶ Achetez aussi des articles d'hygiène féminine et demandez aux élèves de s'exercer à les enrouler dans le papier hygiénique et à les jeter.
 - ▶ Amenez ensuite les filles aux toilettes et montrez-leur où jeter les serviettes souillées (ou vérifiez si elles peuvent le trouver d'elles-mêmes). Discutez de la façon de se débarrasser des serviettes souillées à la maison aussi. Insistez une fois de plus sur le fait qu'on ne doit jamais jeter une serviette sanitaire dans la toilette.
8. Discutez de la fréquence à laquelle on doit changer sa serviette sanitaire ou son tampon. (*Toutes les 3 ou 4 heures, ou plus souvent si nécessaire.*) Insistez sur le besoin de se laver les mains avant de changer sa serviette sanitaire ou son tampon et après.
9. Posez ensuite les questions suivantes aux élèves :
 - a) Pourquoi une jeune femme qui est en âge d'avoir ses menstruations devrait-elle toujours avoir une serviette sanitaire ou un tampon avec elle?

- b) Où peut-elle le garder?
 - c) Que peut faire une jeune femme dont les menstruations se déclenchent à l'école et qui n'a pas de serviette sanitaire ou de tampon avec elle?
 - d) De quelle façon peut-elle demander une serviette sanitaire ou un tampon? À qui pourrait-elle le demander?
10. Demandez aux filles de la classe de s'exercer (avec un assistant ou l'enseignant) à demander une serviette sanitaire ou un tampon à la secrétaire.
11. Lisez les mises en situation suivantes et demandez aux élèves ce qu'ils feraient dans les circonstances fournies.
- a) Une jeune femme consulte son calendrier et remarque que ses menstruations devraient commencer cette semaine. *(Elle devrait mettre deux serviettes sanitaires ou tampons dans sa sacoche ou son sac à dos.)*
 - b) Les premières menstruations d'une jeune femme se déclenchent lorsqu'elle est à la maison. *(Elle va mettre une serviette sanitaire et avertir ses parents ou tuteurs.)*
 - c) Une jeune femme a ses menstruations et il y a du sang sur ses sous-vêtements. *(À la maison, elle devrait changer de sous-vêtements et mettre une nouvelle serviette sanitaire. À l'école ou au travail, elle devrait essayer d'éponger le sang avec du papier hygiénique et mettre une nouvelle serviette sanitaire. Certaines femmes gardent des sous-vêtements propres dans leur trousse à maquillage avec des serviettes ou des tampons pour cette raison.)*
 - d) Une jeune femme est en classe et elle pense sentir le déclenchement de ses menstruations. *(Elle devrait demander à aller aux toilettes, et y mettre une serviette sanitaire.)*
 - e) Une jeune femme a ses menstruations et le sang traverse le tissu de ses vêtements. *(Rassurer les élèves en leur expliquant que cela arrive à presque toutes les femmes à un moment ou l'autre. Ça peut être gênant, mais toutes les femmes comprennent que ça peut arriver. La jeune femme devrait demander l'aide d'une enseignante, de l'infirmière de l'école ou d'un parent ou tuteur.)*
12. Expliquez aussi aux élèves que des solutions comme l'application d'une bouillotte ou d'un sac chauffant, ou encore la pratique d'exercices modérés, peut soulager les crampes. Si des crampes intenses persistent, il pourrait être utile de consulter un médecin. Montrez aux élèves la façon de placer une source de chaleur sur l'abdomen pour soulager les crampes.
13. Enfin, expliquez aux élèves que le syndrome prémenstruel (SPM) peut parfois se manifester dans les deux semaines précédant les menstruations. La femme peut alors être d'humeur changeante, irritable, avoir les seins sensibles ou se sentir gonflée. L'exercice et une alimentation sans caféine ni sel peuvent minimiser les symptômes du SPM.

D'après Changes in You, 1991.

▼ Application

Les élèves apprendront qu'il y a des articles utiles pour gérer les changements de la puberté et pour l'hygiène. Ils comprendront aussi ce qui est normal dans leur développement.

Parmi les suivantes, choisissez au moins une option correspondant au niveau des élèves :

Option 1. Trousse Prendre soin de moi

La trousse *Prendre soin de moi* est un outil qui aide à enseigner la matière sur la puberté et l'hygiène. Il est important que l'enseignant ou animateur se familiarise d'abord avec le contenu de la trousse et les points de discussion correspondant à chacun des articles avant de tenir l'activité. Ci-dessous, une liste du contenu de la trousse et des points de discussion correspondants, de même qu'une procédure proposée pour présenter la trousse. Les enseignants peuvent assembler la trousse en se procurant tous les articles nécessaires, puis en les mettant dans une boîte.

Contenu de la trousse *Prendre soin de moi* et points de discussion

Vie active (photo)	Les activités physiques et de loisir, comme les sports, la marche et les jeux en plein air entre amis, augmentent le niveau d'énergie et le bien-être physique et mental.
Antisudorifique ou déodorant (produit)	À utiliser en plus de se laver quotidiennement les aisselles. L'antisudorifique empêche la formation de sueur. Demandez à vos parents quel type vous devriez utiliser.
Boîte de bicarbonate de soude (photo)	On peut s'en servir comme une poudre économique pour absorber les odeurs des pieds.
Casquette (produit)	Une casquette ou un chapeau peut devenir sale. Il faut donc le laver ou changer de chapeau pour éviter de salir ses cheveux ou son visage. Le chapeau est une bonne protection contre les rayons du soleil et sa chaleur.
Saine alimentation (photo)	Manger des aliments sains accroît le niveau d'énergie, de même que le bien-être physique et mental. On doit donc tenter d'inclure davantage de fruits, de légumes et de grains entiers dans notre alimentation, tout en limitant notre consommation d'aliments et de boissons très gras ou très sucrés.
Bouillotte (photo)	Les exercices et la chaleur peuvent aider à soulager les crampes menstruelles.
Caleçon de coton (produit)	Les hommes ont le choix entre le caleçon boxeur ou le caleçon standard. Les sous-vêtements en coton permettent à la peau de « respirer » et gardent l'humidité loin du corps. Les sous-vêtements doivent être assez amples pour être confortables et pour permettre

au scrotum de s'éloigner ou de se rapprocher du corps afin d'ajuster la température des testicules et de promouvoir la production de spermatozoïdes sains. Il est important de changer de sous-vêtements tous les jours.

Menstruations : serviette sanitaire, serviette avec ailes, protège-dessous et tampons avec applicateur en carton et en plastique.

Les serviettes sanitaires sont vendues en pharmacie et en épicerie. Elles sont offertes dans différentes formes et tailles. On devrait choisir des serviettes sans parfum. Les serviettes sont appliquées à l'intérieur des sous-vêtements à l'aide d'une bande adhésive. Les ailes se rabattent sous la culotte (par les ouvertures pour les jambes). Les serviettes permettent d'absorber le flux menstruel. Il est important de garder des serviettes sanitaires dans son sac à dos, sa case ou sa sacoche. On doit changer les serviettes souvent et les jeter adéquatement (enroulées dans du papier hygiénique et jetées à la poubelle).

Les protège-dessous ressemblent à des serviettes sanitaires. On s'en sert pour absorber un faible flux menstruel ou des pertes vaginales.

Il est préférable de commencer à utiliser les tampons seulement à l'adolescence. Les tampons doivent être changés souvent (au moins toutes les 4 à 6 heures) et sont vendus avec un applicateur en carton ou en plastique. Les tampons doivent être enroulés dans du papier hygiénique et jetés à la poubelle. Il est possible qu'un parent ait besoin de vous rappeler de l'enlever. N'utilisez pas de tampons super absorbants. Choisissez des tampons sans parfum. L'utilisation inadéquate de tampons peut provoquer le syndrome de choc toxique staphylococcique, une infection rare, mais grave.

Rasoir jetable (produit)

Certains hommes se rasent le visage. Certaines femmes se rasent les jambes et les aisselles. Parlez-en à vos parents pour savoir ce que vous devriez faire.

Shampooing (produit)

Lavez-vous souvent les cheveux pour en enlever l'huile et les saletés. Certaines personnes lavent leurs cheveux tous les jours, d'autres, moins souvent.

Mousse à raser (photo)

Il est plus agréable de ne pas se raser à sec. Certaines personnes utilisent de la mousse à raser, d'autres, de l'eau et du savon.

Savon sans parfum (produit)

On peut prendre sa douche ou son bain tous les jours et se laver la figure deux fois par jour avec un pain de savon ou du savon liquide doux et sans parfum. Les savons parfumés ou déodorants peuvent assécher la peau.

Bas (produit)

On doit se laver les pieds et changer ses bas tous les jours. On doit aussi laver la semelle intérieure de ses souliers à l'occasion.

Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire (produits)

On doit se brosser les dents et passer la soie dentaire au moins deux fois par jour. Pour avoir une haleine fraîche, on doit aussi se brosser la langue.

T-shirt en coton (produit)	Les fibres naturelles, comme le coton, permettent à la peau de « respirer ». Les vêtements faits de fibres naturelles peuvent donc être plus agréables à porter.
Sous-vêtement féminin en coton (produit)	Les sous-vêtements en coton sont plus confortables, puisque le coton est une fibre naturelle qui permet à la peau de « respirer ». Les sous-vêtements en fibres synthétiques (comme le nylon, le polyester et la rayonne) ne permettent pas nécessairement cette oxygénation de la peau. Certains de ces sous-vêtements et collants ont toutefois une fourche en coton qui permet à l'humidité de quitter le corps. Garder l'humidité près du corps peut provoquer une infection vaginale.
Débarbouillette (produit)	On peut utiliser une débarbouillette propre ou une éponge deux fois par jour pour se nettoyer le visage avec de l'eau tiède et du savon doux. Aucun autre produit pour la peau n'est nécessaire, à moins qu'il ne soit conseillé par un médecin ou un parent.
Bouteille d'eau (photo)	Il est important de boire quand on a soif et même plus souvent, surtout quand on fait une activité physique et qu'il fait chaud. L'eau est la boisson la plus facile à trouver et la plus économique, et elle ne cause pas de caries. On ne doit pas partager sa bouteille d'eau ni d'autres objets qui entrent en contact avec la bouche, comme un baume ou une pommade pour les lèvres, ou encore un rouge à lèvres ou une paille, et ce, même avec des amis proches ou des membres de sa famille, puisque cela favorise la propagation des germes. On peut alors être malade ou avoir une infection buccale ou des lèvres.

Procédure :

1. Présentez la trousse *Prendre soin de moi*. Expliquez aux élèves ou participants que vous allez l'utiliser pour leur enseigner différentes choses utiles qui sont liées à la puberté et à l'hygiène.
2. Demandez aux élèves (seuls ou en équipes de deux) de choisir un article dans la trousse. Vous pouvez aussi distribuer les articles aux élèves, ce qui vous permettrait de prêter une attention particulière aux besoins des élèves ou encore de regrouper les articles (*p. ex. les articles de toilette, comme le shampoing, le savon et la débarbouillette*).
3. Demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes en faisant un remue-méninges :
 - a) Qu'est-ce que c'est?
 - b) Comment s'en sert-on?
 - c) Quel est le lien entre cet article et les changements à la puberté?
 - d) Est-ce que c'est pour l'homme, pour la femme ou pour les deux?
 - e) Pourquoi est-ce important d'utiliser ces articles?
4. Demandez aux élèves de présenter leur article au reste de la classe. Ajoutez des précisions lorsque c'est nécessaire. Les élèves qui ne sont pas certains de savoir

exactement à quoi sert leur article ou ce que c'est peuvent tout simplement dire à la classe qu'ils ne savent pas ce que c'est ou à quoi ça sert.

5. Permettez aux élèves de faire circuler l'article pour que tout le monde ait l'occasion de l'examiner.
6. Dans certaines circonstances, il peut être nécessaire de montrer aux élèves la façon dont on utilise un article. Par exemple, montrez-leur la façon de mettre du déodorant en en appliquant sur le dos de votre main ou sur un bout de papier.
7. Revenez sur l'activité en posant les questions suivantes aux élèves :
 - a) Quels sont les articles de la trousse les plus utiles pour le rasage? Pour les menstruations? Pour prévenir l'acné? Pour sentir bon? Pour se faire une beauté? Pour se sentir bien?
 - b) Où pouvez-vous trouver ou acheter la majorité des articles dans la trousse pour la puberté?
 - c) À qui pouvez-vous vous adresser pour obtenir les articles dans cette trousse?

D'après la trousse pour la puberté utilisée pour l'enseignement primaire en santé sexuelle au sein de la Calgary Health Region, 2006.

Option 2. Suis-je normal? – Questions pour les hommes et les femmes

Il est important de savoir que les êtres humains se présentent sous différentes tailles, formes et couleurs de peau, et même, qu'ils ont différentes façons de bouger. C'est tout à fait normal. Le poids, la taille, la peau et la pointure varient d'une personne à l'autre. Il en va de même pour le pénis, dont la taille, la forme et la couleur varient. Certains hommes sont circoncis, d'autres pas. Chez la femme, les seins se développent à des rythmes différents et il y a plus d'une taille. La pilosité, elle aussi, peut varier dans sa couleur, sa quantité et sa texture. Chaque personne est unique.

Les questions fréquemment posées qui suivent peuvent être adaptées pour les groupes d'adultes. Il suffit d'omettre l'âge.

1. Dites ceci aux élèves :

« Les jeunes changent beaucoup à la puberté et ont souvent beaucoup de questions à poser sur ce qui leur arrive. Parfois, on peut s'y perdre et se demander si ce qui arrive à notre corps est normal. Voici certaines questions posées par des jeunes sur les changements qu'ils vivent. »



L'enseignant peut aussi inciter les élèves à utiliser la boîte à questions pour soumettre leurs questions. Vous pouvez consulter différents documents de référence sur la puberté pour mieux répondre aux questions que les élèves pourraient avoir et ainsi soulever celles que vous trouvez pertinentes en classe en plus de celles fournies ci-dessous.

2. Les questions fréquemment posées qui suivent peuvent vous aider à stimuler la discussion en classe. Elles sont réparties selon les sujets et le sexe.

Homme

a) Pénis

- i. « J'ai 14 ans et je suis préoccupé par la taille de mon pénis. Il a l'air petit. De quelle grosseur devrait être mon pénis à mon âge? »
 - *La taille du pénis est une préoccupation courante chez les jeunes hommes de ton âge. Donc, tu n'es pas seul. Il est difficile d'établir la taille moyenne du pénis pour un homme de 14 ans, car, à l'adolescence, la croissance du pénis varie d'un jeune homme à l'autre. Habituellement, à 18 ans, le pénis atteint sa taille définitive. La taille moyenne du pénis chez l'adulte est de 9 ou 10 cm au repos, et de 13 à 18 cm en érection.*
- ii. « J'ai 13 ans et je ne suis pas circoncis. Je me demande si c'est un problème. »
 - *La circoncision est une opération durant laquelle le médecin coupe le repli de peau (prépuce) qui couvre le bout du pénis. Certains hommes sont circoncis, d'autres non. Les deux états sont corrects. Si tu n'es pas circoncis, il est important de délicatement tirer ton prépuce vers l'arrière et d'en nettoyer l'intérieur quand tu prends ton bain ou ta douche afin d'éviter les infections.*
- iii. « J'ai 13 ans et j'ai eu beaucoup d'érections dernièrement, même quand je me réveille le matin. Suis-je normal? »
 - *Ce que tu décris est normal chez un garçon de ton âge. Les hommes ont des érections (c'est-à-dire que leur pénis devient dur et plus gros) toute leur vie, mais, à la puberté, ils en ont plus souvent. Une érection peut se produire sans même qu'on te touche. Bien que ça puisse être gênant, c'est tout à fait normal. La puberté peut être une période emballante, mais stressante. Il est souvent utile de discuter avec un parent ou son tuteur à propos de certaines de ces questions.*

b) Testicules

- i. « J'ai 15 ans et je suis inquiet parce que mon testicule gauche est plus bas que le droit. Suis-je normal? »
 - *Il est normal que le testicule gauche soit plus bas que le droit. (Le cordon spermatique gauche est généralement plus long que le droit.)*
- ii. « J'ai 15 ans et je suis inquiet parce que je crois que mon testicule gauche est plus gros que le droit. Suis-je normal? »
 - *Il est courant que les hommes aient un testicule plus gros que l'autre. Parfois, un testicule se développe plus vite que l'autre. La taille de tes testicules peut se rééquilibrer avec le temps, mais pas nécessairement. Dans les deux cas, c'est tout à fait normal. Si la taille de tes testicules t'inquiète encore, il pourrait être utile de consulter un médecin.*

c) Développement des seins

- i. « Je suis un garçon de 13 ans et je suis inquiet parce que j'ai des seins. Suis-je normal? »
 - ▶ *Près de la moitié des garçons ont de l'enflure aux seins pendant la puberté en raison de l'activité hormonale. Cet œdème se résorbe au fil du temps. Bien que ce phénomène de courte durée soit normal chez les garçons, tu peux en discuter avec ton médecin si ça t'inquiète.*

Femme

a) Seins

- i. « J'ai 13 ans et je suis plate comme une planche à repasser! Suis-je normale? »
 - ▶ *La taille des seins est une préoccupation courante chez les jeunes femmes de ton âge. Il n'y a pas de moment précis dans la vie d'une jeune femme où ses seins commencent à se développer. En effet, les seins commencent à prendre du volume entre 9 et 15 ans et continuent à en prendre jusqu'à l'âge de 19 ans, minimum. Si on tient compte du fait que tu n'as que 13 ans, tes seins continueront de se développer, bien qu'il soit impossible de dire à quel point. Essaie de faire preuve de patience avec ton corps et de ne pas te comparer aux autres.*
- ii. « J'ai 14 ans et j'ai un sein plus gros que l'autre. Suis-je normale? »
 - ▶ *Certaines jeunes femmes ont un sein un peu plus gros que l'autre parce qu'il se développe un peu plus vite. Généralement, ce n'est pas très évident. Il arrive souvent que la taille des seins se rééquilibre à la fin de la puberté. Parfois, ils restent légèrement différents. Mais, dans les deux cas, c'est tout à fait normal.*
- iii. « J'ai 15 ans et j'ai remarqué qu'un poil a poussé près d'un de mes mamelons. Je me demande si c'est normal. »
 - ▶ *C'est tout à fait normal que des poils poussent sur différentes parties de ton corps.*

b) Menstruations

- i. « Je n'ai pas eu de menstruations depuis quatre mois. Est-ce qu'il y a quelque chose qui cloche? Suis-je normale? »
 - ▶ *Bien que, en moyenne, le cycle menstruel soit de 28 jours (du début des menstruations au début des suivantes), il n'est pas rare que les adolescentes aient des menstruations irrégulières. Certaines adolescentes ont leurs menstruations à quelques mois d'intervalle, alors que d'autres les ont toutes les deux ou trois semaines. S'il y a déjà un bon moment que tu as eu tes menstruations, il est important de consulter un médecin, car cela pourrait peut-être signifier qu'il y a un problème.*



L'aménorrhée (l'absence de menstruations) peut avoir beaucoup de causes, dont la grossesse, une anomalie de l'appareil reproducteur, un déséquilibre hormonal, des excroissances, comme un kyste ou une tumeur, voire des activités physiques trop intenses ou différents problèmes psychologiques, comme le stress. L'aménorrhée peut aussi être un symptôme d'un trouble alimentaire : l'anorexie mentale.

- ii. « J'ai 14 ans. Je crois que j'ai un grave problème. Depuis environ deux ans maintenant, j'ai des pertes vaginales tous les jours. Ces écoulements ne sentent rien, ne piquent pas et ne me font pas mal. Qu'est-ce que j'ai qui ne va pas? Suis-je normale? »
- ▶ *Il est normal d'avoir des pertes vaginales tous les jours, tant qu'elles n'ont pas mauvaise odeur ou qu'elles ne sont pas associées à de la douleur ou à un malaise. Si les pertes vaginales ont une mauvaise odeur, que tu sens une sensation de brûlure ou que tu as des démangeaisons, il serait utile de consulter ton médecin. L'adolescence peut être une période emballante, mais parfois stressante. Il est souvent utile de discuter de ses préoccupations avec un parent ou son tuteur.*

c) Pilosité

- i. « J'ai 13 ans et je commence à avoir des poils foncés sur les bras et sur la lèvre supérieure. Est-ce normal? Qu'est-ce que je peux faire? »
- ▶ *Il est normal que des poils poussent sur les différentes parties de ton corps. Il y a diverses façons d'enlever les poils superflus. Certaines adolescentes les rasent, alors que d'autres utilisent de la cire ou une pince à épiler pour les enlever. Il est toutefois important de comprendre que, dès qu'on commence à enlever des poils, ils repoussent et sont plus foncés et drus. Il est important de parler à un parent ou à son tuteur pour décider de ce que l'on doit faire.*

Les deux sexes

a) Boutons

- i. « J'ai 15 ans et j'ai des boutons dans le dos. Suis-je normal? »
- ▶ *Il est normal d'avoir des boutons sur les différentes parties du corps. Pendant la puberté, les glandes sébacées de la peau s'activent. Cela peut provoquer des éruptions cutanées chez certaines personnes, qui ont alors des boutons. Laver la région infectée peut parfois aider, puisque cela aide à enlever l'huile sur la peau et à en garder les pores dégagés. Si tes éruptions cutanées s'aggravent, tu peux en parler à tes parents ou tuteurs afin de consulter un médecin et d'obtenir les médicaments qui favoriseront leur disparition.*

b) Poils pubiens

- i. « J'ai 13 ans et demi et j'ai très peu de poils pubiens. Suis-je normal? Est-ce que je peux faire quelque chose pour accélérer la croissance des poils? »
 - *La croissance des poils commence généralement entre 11 et 14 ans. Les poils continuent d'apparaître jusqu'à ce que la personne atteigne 20 ans environ. La quantité de poils varie beaucoup d'une personne à l'autre. Pendant la puberté, il est important de se rappeler que tout le monde se développe à son rythme. Il n'y a rien à faire pour accélérer la croissance des poils. La puberté peut être une période emballante, mais stressante. Il pourrait être utile de parler de tes préoccupations à un de tes parents ou tuteurs.*

c) Silhouette

- i. « J'ai 14 ans et demi et mes [seins, hanches ou épaules] ne se sont pas encore développés. En fait, j'ai l'air d'un cure-dents! Suis-je normal? »
 - *Les changements dans la silhouette commencent entre 12 et 19 ans et se poursuivent jusqu'au début de la vingtaine. Compte tenu de ton âge, il est fort probable que ton corps va continuer à changer et que tu vas [développer des rondeurs ou prendre de la largeur]. Essaie autant que possible d'être patient par rapport à ton corps et de ne pas te comparer aux autres. La puberté peut être une période emballante, mais stressante. Il est souvent utile de discuter de ce genre de préoccupations avec un de tes parents ou tuteurs.*

d) Émotions

- i. « J'ai 12 ans. Il y a des jours où je suis triste et j'ai envie de pleurer, alors qu'il y a d'autres jours où tout le monde me tombe sur les nerfs. D'autres jours, je suis de bonne humeur. Suis-je normal? »
 - *Le stress et les différentes émotions que tu ressens sont probablement dus à tes hormones. Ton corps produit des hormones qui peuvent provoquer un large éventail d'émotions que tu n'as jamais ressenties auparavant. C'est tout à fait normal, car tu es probablement en puberté. C'est une période emballante, mais stressante. Il est souvent utile de discuter de ce genre de préoccupations avec un de ses parents ou tuteurs.*

Option 3. Vidéos ou DVD



L'utilisation de vidéos ou DVD sur la puberté et l'hygiène peut être très utile comme complément de matière. Les enseignants qui ont accès à de tels outils à la bibliothèque publique ou de l'école devraient s'en prévaloir.

Action

Les élèves apprendront à faire face à la puberté et à devenir à l'aise par rapport aux changements liés à la puberté.

Parmi les suivantes, choisissez au moins une option correspondant au niveau des élèves :

Option 1. Quelques conseils

1. Remettez le document à distribuer n° 2, *Quelques conseils*, aux élèves. Il s'agit d'une activité à faire à la maison, avec un parent ou tuteur.



N'oubliez pas que ce ne sont pas tous les élèves qui vivent dans une famille « traditionnelle » ou qui ont l'occasion de discuter ouvertement au sein de leur « famille ». Bien que, idéalement, les élèves doivent faire leur devoir avec le soutien d'un parent ou d'un tuteur, cela n'est pas nécessairement possible. Soyez attentif aux besoins des élèves.

2. Passez en revue les réponses fournies dans le corrigé n° 2, *Quelques conseils*, au cours suivant. Revenez sur les questions suivantes avec les élèves :
 - a) Qu'est-ce que cette activité vous a permis d'apprendre sur la puberté?
 - b) Quelles sont les autres questions que les jeunes peuvent se poser sur la puberté?
 - c) À qui pouvez-vous demander de l'aide à la puberté?
 - ▶ *Il est important de cerner deux types de soutien : le soutien social (la famille et les amis) de même que les services de soutien à l'école (orienteurs, enseignants et autres) et le soutien communautaire (institutions religieuses, cliniques de santé, infirmières, médecins et ainsi de suite).*
 - d) Que peut-on faire pour se faciliter la vie quand on grandit?
 - ▶ *Miser sur nos forces.*

Option 2. Soins de la peau

1. Donnez un papier mouchoir à chacun des élèves.
2. Demandez aux élèves de frotter leur front et leur menton avec ce papier mouchoir. Demandez-leur ensuite de le regarder.
3. Expliquez aux élèves que la saleté s'accumule sur le visage et qu'on doit donc le laver. Cette saleté peut boucher les pores et causer des problèmes de peau.
4. Prenez une débarbouillette et du savon et montrez aux élèves la façon adéquate de se laver le visage. Si possible, demandez aux élèves de s'exercer.
5. Expliquez aussi aux élèves qu'il est utile de se laver les cheveux régulièrement.

6. Enfin, aidez les élèves à comprendre que, même s'ils gardent leur visage propre et se nourrissent bien, ils peuvent quand même avoir de l'acné ou des boutons si leur peau est plus sensible.

D'après Changes in You, 1991.

Évaluation

Parmi les suivantes, choisissez au moins une option correspondant au niveau des élèves :

Option 1. Changements

1. Remettez le document à distribuer n° 3, *Changements*, aux élèves à titre de devoir ou d'activité en classe.
2. Vous pouvez aussi diviser la classe en petites équipes et leur faire remplir le document ensemble.
3. Vérifiez les réponses à l'aide du corrigé n° 3, *Changements*.

Option 2. Liste de vérification – Menstruations

1. Demandez aux élèves de remplir le document à distribuer n° 4, *Liste de vérification – Menstruations*.
2. Vérifiez les réponses à l'aide du corrigé n° 4, *Liste de vérification – Menstruations*.

Option 3. Évaluation de la trousse *Prendre soin de moi*

1. Installez quinze postes numérotés dans la classe. À chaque poste, déposez des articles tirés de la trousse *Prendre soin de moi*.
2. Remettez aux élèves le document à distribuer n° 5, *Évaluation de la trousse Prendre soin de moi*.
3. Demandez aux élèves, en équipes de deux, d'inscrire le numéro du poste correspondant à chacun des articles.
4. Après avoir identifié les articles à l'aide des numéros de poste, les élèves doivent cocher les cases des descriptions qui s'appliquent.
5. La première équipe à terminer l'exercice correctement est déclarée championne.



Références

CALGARY HEALTH REGION, SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH PROGRAM.
Elementary Taking Care of Me Kit, 2003.

SIEGAL, Peggy C. *Changes in You: An Introduction to Sexuality Education Through an Understanding of Puberty*, James Stanfield Company, Inc., 1991.

La Calgary Health Region souhaite souligner la contribution du Calgary Catholic School District dans l'élaboration de cette ressource.

Demande à un de tes parents ou tuteurs

Nom de l'élève : _____

La puberté peut être une période difficile. Il est utile de pouvoir parler de nos préoccupations ou questions par rapport à cette période à un parent ou tuteur en qui on a confiance. Tous les adultes ont vécu des changements à l'adolescence. Ces changements font partie de la vie.

Demande à un de tes parents ou tuteurs de te raconter des histoires sur ce qu'il a vécu à la puberté et qui pourrait t'aider.

- ▶ Apporte cette feuille à la maison. Montre-la à un de tes parents ou tuteurs et demande-lui si vous pouvez y répondre ensemble.
- ▶ Prévois une heure où tu peux interviewer ton parent ou tuteur sur le sujet. Donne-lui la feuille à l'avance pour qu'il puisse réfléchir aux réponses qu'il pourra te donner au moment de votre entrevue.
- ▶ Interviewe ton parent ou tuteur à l'aide des questions ci-dessous. Consacre au moins une demi-heure à cette activité. Ne prends pas les réponses de ton parent ou tuteur en note.
- ▶ Ton parent ou tuteur et toi devez signer la partie détachable dans le bas de la page une fois l'entrevue terminée. Cette partie détachable peut être remise à l'enseignant pour montrer que vous avez bien fait l'activité.

1. Quel a été le premier signe que tu étais en puberté? Quel âge avais-tu?
2. Quel a été l'aspect le plus positif de ta puberté?
3. Quel a été l'aspect le plus difficile de ta puberté?
4. De quelle façon as-tu surmonté les parties les plus pénibles de la puberté?

(Détacher cette partie et la remettre à l'enseignant.)

Nous avons réalisé l'entrevue « Demande à un de tes parents ou tuteurs ».

Élève

Parent ou tuteur

Quelques conseils

Nom de l'élève : _____

Parent ou tuteur : _____

Tes amis ont besoin de conseils sur les changements qu'ils vivent. Que leur dis-tu? Ensemble, un de tes parents ou tuteurs et toi, répondez aux questions qui suivent. Écrivez vos réponses dans l'espace fourni sous chacune des questions.

Q : Je n'aime pas mes cheveux parce qu'ils sont trop huileux. Qu'est-ce que je peux faire?

R :

Q : Je ne veux pas me raser tout de suite, mais les autres n'arrêtent pas de me dire que je devrais le faire. Qu'est-ce que je devrais faire?

R :

Q : Je me sens si mal. Mes amis m'ont dit que je sens mauvais après le cours d'éducation physique. Qu'est-ce que je peux faire?

R :

Q : Je suis gênée de parler de l'achat de ma première brassière avec mes parents ou tuteurs. Qu'est-ce que je devrais faire?

R :

Q : J'ai toujours des boutons. J'ai acheté de la crème, mais ça ne change rien. Est-ce qu'un médecin peut me donner une pilule pour ça?

R :

Q : J'ai de très grosses crampes quand je suis menstruée. Qu'est-ce que je devrais faire?

R :

Q : Certaines de mes amies ont commencé à utiliser des tampons au lieu des serviettes sanitaires quand elles sont menstruées. Est-ce que je devrais utiliser des tampons ou des serviettes sanitaires quand je suis menstruée?

R :

Q : Il y a une personne dans mon équipe d'athlétisme qui sent des pieds après chaque période d'exercice. Est-ce que je devrais lui dire de consulter un médecin?

R :

Changements

Les jeunes hommes et jeunes femmes vivent beaucoup de changements à la puberté. Certains de ces changements sont mentionnés dans la liste qui suit. Pour chacun des changements, indique s'il se produit chez l'homme, chez la femme ou chez les deux.

Fais un « X » dans la bonne colonne.

Changement	Femme	Homme	Les deux
Apparition de boutons			
Premières menstruations			
Sautes d'humeur			
Élargissement des épaules			
Élargissement des hanches			
Apparition de poils sur le pubis et aux aisselles			
Premières amours			
Développement des seins			
Sueur plus abondante			
Augmentation du volume des testicules			
Odeur corporelle			
Augmentation du volume du pénis			
Apparition de poils au visage			
Éjaculation nocturne			
Mue, voix plus grave			

Liste de vérification – Menstruations

Nom : _____

Directives :

Lis les énoncés qui suivent attentivement. Si l'énoncé est vrai, coche la colonne « Oui » et, s'il est faux, coche la colonne « Non ».

ÉNONCÉ	Oui	Non
1. Une femme doit se laver les mains avant de changer sa serviette sanitaire ou son tampon et après.		
2. La serviette sanitaire souillée doit être jetée dans la toilette.		
3. Quand une femme est menstruée, elle doit changer sa serviette		

<p>sanitaire tous les deux jours.</p>		
<p>4. Une jeune femme qui est en âge d'avoir ses menstruations devrait toujours avoir une serviette sanitaire ou un tampon avec elle.</p>		
<p>5. Si les menstruations d'une jeune femme se déclenchent à l'école et qu'elle n'a pas de serviette sanitaire ni de tampon avec elle, elle peut en demander à la secrétaire.</p>		
<p>6. Toutes les adolescentes ont leurs menstruations toutes les quatre semaines.</p>		
<p>7. Il est normal d'avoir des pertes vaginales qui</p>		

<p>sentent mauvais.</p>		
<p>8. Une serviette sanitaire qui a des ailes peut voler.</p>		
<p>9. Quand une jeune femme est menstruée, elle ne peut pas faire d'activités physiques.</p>		
<p>10. C'est une bonne idée d'avoir une serviette sanitaire dans une trousse de premiers soins, parce qu'on peut s'en servir pour arrêter le saignement d'une plaie profonde.</p>		

Évaluation de la trousse

Prendre soin de moi

Directives : Inscris le bon numéro de poste sur la ligne qui précède chaque nom d'article. Coche ensuite les cases des descriptions qui correspondent à chacun de ces articles.

antiperspirant

- Utilisé par les hommes et les femmes
- Utilisé par les femmes
- Utilisé par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

casquette

- Utilisée par les hommes et les femmes
- Utilisée par les femmes
- Utilisée par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

déodorant

- Utilisé par les hommes et les femmes
- Utilisé par les femmes
- Utilisé par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

bouillotte (photo)

- Utilisée par les hommes et les femmes
- Utilisée par les femmes
- Utilisée par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

caleçons boxeurs et standard

- Utilisés par les hommes et les femmes
- Utilisés par les femmes
- Utilisés par les hommes
- Servent à sentir bon
- Servent pour les menstruations ou les premiers soins
- Servent à prévenir l'acné et les boutons
- Servent à se mettre beau
- Servent à se sentir bien

serviettes sanitaires avec enveloppe

- Utilisées par les hommes et les femmes
- Utilisées par les femmes
- Utilisées par les hommes
- Servent à sentir bon
- Servent pour les menstruations ou les premiers soins
- Servent à prévenir l'acné et les boutons
- Servent à se mettre beau
- Servent à se sentir bien

rasoir

- Utilisé par les hommes et les femmes
- Utilisé par les femmes
- Utilisé par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

shampooing

- Utilisé par les hommes et les femmes
- Utilisé par les femmes
- Utilisé par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

mousse à raser

- Utilisée par les hommes et les femmes
- Utilisée par les femmes
- Utilisée par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

savon

- Utilisé par les hommes et les femmes
- Utilisé par les femmes
- Utilisé par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

débarbouillette

- Utilisée par les hommes et les femmes
- Utilisée par les femmes
- Utilisée par les hommes
- Sert à sentir bon
- Sert pour les menstruations ou les premiers soins
- Sert à prévenir l'acné et les boutons
- Sert à se mettre beau
- Sert à se sentir bien

sous-vêtements féminins en coton

- Utilisés par les hommes et les femmes
- Utilisés par les femmes
- Utilisés par les hommes
- Servent à sentir bon
- Servent pour les menstruations ou les premiers soins
- Servent à prévenir l'acné et les boutons
- Servent à se mettre beau
- Servent à se sentir bien

tampons avec enveloppe

- Utilisés par les hommes et les femmes
- Utilisés par les femmes
- Utilisés par les hommes
- Servent à sentir bon
- Servent pour les menstruations ou les premiers soins
- Servent à prévenir l'acné et les boutons
- Servent à se mettre beau
- Servent à se sentir bien

brosse à dents et soie dentaire

- Utilisées par les hommes et les femmes
- Utilisées par les femmes
- Utilisées par les hommes
- Servent à sentir bon
- Servent pour les menstruations ou les premiers soins
- Servent à prévenir l'acné et les boutons
- Servent à se mettre beau
- Servent à se sentir bien

Changements à la puberté

Le corps grandit

La peau devient huileuse

Acné (boutons)

La voix mue

Apparition de poils au visage

Les cheveux deviennent huileux

Apparition de poils aux aisselles

Apparition de poils sur les parties
génitales (poils pubiens)

Sueur plus abondante

Développement des seins

Élargissement des hanches

Élargissement des épaules

Augmentation du volume du pénis

Augmentation du volume des
testicules

Éjaculation nocturne

Érection soudaine, sans raison

Menstruations (règles)

Sautes d'humeur

Pertes vaginales

Premières amours

L'amitié devient plus importante

On se sent parfois seul ou confus

**Envie plus importante d'être aimé et
d'appartenir à un groupe**

Recherche d'autonomie

On pense à l'avenir

Souci de bien paraître (apparence)

Changements à la puberté – Corrigé

Changement à la puberté	Homme	Femme	Les deux
Acné (boutons)			X
Apparition de poils au visage	X		
Apparition de poils aux aisselles			X
Apparition de poils sur les parties génitales (poils pubiens)			X
Développement des seins*			X
Augmentation du volume des testicules	X		
Augmentation du volume du pénis	X		
Élargissement des épaules	X		
Élargissement des hanches		X	
Envie plus importante d'être aimé et d'appartenir à un groupe			X
Érection soudaine, sans raison	X		
L'amitié devient plus importante			X
La peau devient huileuse			X
La voix mue			X
Le corps grandit			X
Les cheveux deviennent huileux			X
Menstruations (règles)		X	
On pense à l'avenir			X
On se sent parfois seul ou confus			X
Pertes vaginales		X	
Éjaculation nocturne	X		
Premières amours			X
Recherche d'autonomie			X
Sautes d'humeur			X
Souci de bien paraître (apparence)			X
Sueur plus abondante			X

* Le développement des seins est lié à l'augmentation du taux d'œstrogène, une hormone. Habituellement, chez l'homme, un peu d'œstrogène est produit par les glandes surrénales et les testicules. Près d'un jeune homme sur deux vit temporairement un grossissement des seins à la puberté.

Quelques conseils – Corrigé

Q : Je n'aime pas mes cheveux parce qu'ils sont trop huileux. Qu'est-ce que je peux faire?

R : À la puberté, il est normal que tes cheveux soient plus huileux qu'avant. Il est important de te laver les cheveux souvent pour enlever l'huile et les saletés. Certaines personnes doivent se laver les cheveux tous les jours, d'autres peuvent le faire moins souvent.

Q : Je ne veux pas me raser tout de suite, mais les autres n'arrêtent pas de me dire que je devrais le faire. Qu'est-ce que je devrais faire?

R : Ce ne sont pas tous les jeunes hommes qui se rasent le visage et ce ne sont pas toutes les jeunes femmes qui se rasent les jambes et les aisselles. Le rasage est un choix personnel. Il est important pour les jeunes hommes et femmes de discuter du rasage avec un de leurs parents ou tuteurs.

Q : Je me sens si mal. Mes amis m'ont dit que je sens mauvais après le cours d'éducation physique. Qu'est-ce que je peux faire?

R : À la puberté, les jeunes hommes et femmes dégagent davantage de sueur, surtout après des activités physiques. La sueur cause souvent des mauvaises odeurs, qui viennent habituellement des aisselles. Il peut donc être utile de se laver les aisselles après les cours d'éducation physique, mais aussi d'utiliser un déodorant ou un antisudorifique. Les déodorants camouflent l'odeur en la remplaçant par une autre plus agréable, tandis que les antisudorifiques empêchent les glandes sudoripares de faire leur travail (pas de sueur et donc pas d'odeur). Demande à un de tes parents ou tuteurs ce qu'il en pense. Il est aussi utile de ramener régulièrement tes vêtements d'éducation physique (, t-shirt et short) à la maison pour les laver. Porter des vêtements de sport sales après le cours d'éducation physique peut être une autre raison qui explique les mauvaises odeurs.

Q : Je suis gênée de parler de l'achat de ma première brassière avec mes parents ou tuteurs. Qu'est-ce que je devrais faire?

R : Certaines jeunes femmes peuvent être gênées de demander à un de leurs parents ou tuteurs de leur acheter leur première brassière. Même si elles sont gênées de le faire, les jeunes femmes devraient quand même en parler avec un de leurs parents ou tuteurs. Très souvent, les parents ou tuteurs attendent que tu abordes le sujet avec eux parce qu'ils ne veulent pas te mettre mal à l'aise. Il pourrait être utile de leur poser les questions suivantes : « Est-ce que tu serais d'accord pour que je porte une brassière? » ou « Selon toi, à quel âge est-ce que je devrais commencer à porter une brassière? »

Q : J'ai toujours des boutons. J'ai acheté de la crème, mais ça ne change rien. Est-ce qu'un médecin peut me donner une pilule pour ça?

R : À la puberté, beaucoup de jeunes hommes et femmes ont la peau huileuse, ce qui peut boucher les pores et causer l'apparition de boutons. Se laver le visage au moins deux fois par jour avec de l'eau et du savon peut aider à contrôler les éruptions cutanées, mais ce n'est pas toujours suffisant. Si tu as vraiment beaucoup de boutons qui ne veulent pas partir juste en te lavant régulièrement le visage, il est important de demander à un de tes parents ou tuteurs de consulter un médecin. Le médecin prescrit parfois des médicaments qui aident à éliminer ces boutons persistants.

Q : J'ai de très grosses crampes quand je suis menstruée. Qu'est-ce que je devrais faire?

R : Pendant les menstruations, certaines jeunes femmes ont des crampes. Il y a différentes façons d'atténuer la douleur : on peut prendre un bain chaud, faire des exercices légers ou appliquer un coussin chauffant sur son abdomen. Il y a aussi des médicaments, comme l'ibuprofène, qui peuvent aider à atténuer la douleur. Mais attention : assure-toi d'en parler à un de tes parents ou tuteurs avant de prendre des médicaments. Si tes crampes demeurent très douloureuses, tu devrais consulter un médecin.

Q : Certaines de mes amies ont commencé à utiliser des tampons au lieu des serviettes sanitaires quand elles sont menstruées. Est-ce que je devrais utiliser des tampons ou des serviettes sanitaires quand je suis menstruée?

R : Pendant tes menstruations, tu peux utiliser des serviettes sanitaires ou des tampons pour absorber le flux menstruel. La majorité des jeunes femmes trouvent plus simple d'utiliser des serviettes sanitaires au début et attendent d'être un peu plus vieilles avant d'utiliser des tampons. Toutefois, si tu décides d'utiliser des tampons, il est très important de les changer souvent (au moins toutes les 4 à 6 heures), car tu pourrais avoir une infection très grave si tu ne le faisais pas. Si tu ne peux pas changer de tampon souvent ou si tu as tendance à oublier facilement les choses et qu'il est ainsi possible que tu en laisses un en place par accident, il est mieux que tu utilises des serviettes sanitaires. Il est important de discuter de la meilleure solution pour toi avec un de tes parents ou tuteurs.

Q : Il y a une personne dans mon équipe d'athlétisme qui sent des pieds après chaque période d'exercice. Est-ce que je devrais lui dire de consulter un médecin?

R : Il n'est pas nécessaire de consulter le médecin parce que l'on sent des pieds. Il est important d'expliquer à ton ami que l'on peut facilement contrôler les mauvaises odeurs en changeant de bas tous les jours. Ton ami peut aussi laver la semelle intérieure de ses souliers de temps à autre. Il peut aussi acheter un aérosol contre les odeurs, quoiqu'il soit souvent suffisant de se mettre un peu de bicarbonate de soude sur les pieds ou d'en mettre dans ses souliers pour éliminer les odeurs.

Changements – Corrigé

Changement	Femme	Homme	Les deux
Apparition de boutons			X
Apparition de poils au visage		X	
Apparition de poils sur le pubis et aux aisselles			X
Développement des seins			X
Augmentation du volume des testicules		X	
Augmentation du volume du pénis		X	
Élargissement des épaules		X	
Élargissement des hanches	X		
Mue, voix plus grave			X
Odeur corporelle			X
Éjaculation nocturne		X	
Premières amours			X
Premières menstruations	X		
Sautes d'humeur			X
Sueur plus abondante			X

Liste de vérification – Menstruations

Corrigé

ÉNONCÉ	Oui	Non
1. Une femme doit se laver les mains avant de changer sa serviette sanitaire ou son tampon et après.		
	✓	
2. La serviette sanitaire souillée doit être jetée dans la toilette.		
		✓
3. Quand une femme est menstruée, elle doit changer sa serviette sanitaire tous les deux jours.		
		✓

<p>4. Une jeune femme qui est en âge d'avoir ses menstruations devrait toujours avoir une serviette sanitaire ou un tampon avec elle.</p>		
	✓	
<p>5. Si les menstruations d'une jeune femme se déclenchent à l'école et qu'elle n'a pas de serviette sanitaire ni de tampon avec elle, elle peut en demander à la secrétaire.</p>		
	✓	
<p>6. Toutes les adolescentes ont leurs menstruations toutes les quatre semaines.</p>		
	✓	

<p>7. Il est normal d'avoir des pertes vaginales qui sentent mauvais.</p>		
		✓
<p>8. Une serviette sanitaire qui a des ailes peut voler.</p>		
		✓
<p>9. Quand une jeune femme est menstruée, elle ne peut pas faire d'activités physiques.</p>		
		✓
<p>10. C'est une bonne idée d'avoir une serviette sanitaire dans une trousse de premiers soins, parce qu'on peut s'en servir pour arrêter le saignement d'une plaie profonde.</p>		
		✓