

Changer et grandir de Always

Éducation sur la puberté des élèves de 5^e et 6^e
année d'étude
Guide de l'animateur 2026

always

À tous les éducateurs,

Le guide de l'animateur *Changer et Grandir de Always* a pour objectif de vous donner du contenu, des plans de leçons et des stratégies éducatives qui visent à aider les élèves à comprendre leur corps en plein changement, les étapes de la **puberté** et les habitudes d'hygiène et à offrir un soutien relatif au développement d'une image de soi positive.

Le programme s'adresse principalement à des classes inclusives sur le plan du genre où, nous l'espérons, des discussions ouvertes et réalistes entre les élèves de tous les **genres** leur permettront d'acquérir un mode de communication sain qu'ils pourront utiliser leur vie durant tant dans leurs interactions qu'à l'école et, un jour, au travail.

Chaque année, les professionnels de l'éducation en santé d'Ophea (l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario) et d'EPS Canada (Éducation physique et santé Canada) révisent le contenu du programme pour s'assurer que les objectifs présentés à vos élèves sont les plus récents. Depuis plus de 20 ans, Procter & Gamble Inc., en association avec Ophea et EPS Canada, offre gratuitement ces ressources aux classes de tout le pays. Ce geste a pour but de fournir aux éducateurs un programme d'éducation accessible et moderne sur la puberté conçu pour les élèves de 5e et 6e année ainsi que pour ceux de 7e et 8e année d'étude.

Toutes les ressources du programme *Changer et Grandir de Always* sont accessibles en ligne au format numérique sur les sites www.ophea.net/fr et www.eps-canada.ca. En plus du guide de l'animateur, des guides pour les élèves et du guide pour les parents du programme *Changer et Grandir de Always*, les éducateurs peuvent visualiser ou télécharger plusieurs feuilles d'activité, prétests et post-tests ainsi que des feuilles de réponses pour les aider à enseigner cette matière.

Récemment, ce programme a mis de l'avant l'idée d'aider les élèves à ne pas manquer de journées d'école en raison du manque d'accès aux produits nécessaires pour gérer leurs règles. Des études démontrent que presque 1 élève ayant des organes reproducteurs féminins sur 7* au Canada ne participe pas à des activités scolaires, a quitté l'école plus tôt ou a manqué une journée entière de cours! L'initiative #NonÀLaPrécaritéMenstruelle a inspiré un grand nombre d'écoles et de commissions scolaires ainsi que des autorités gouvernementales à s'attaquer directement au problème et à mettre en place des programmes locaux pour fournir un accès à des produits d'hygiène féminine gratuits dans les écoles.

Les guides de l'animateur des 5e et 6e années ont été mis à jour et rédigés dans un langage épïcène et inclusif.

Nous espérons que vous en apprécierez le contenu.

Table des matières

Résultats d'apprentissage	1
Avant de commencer	2 à 5
Plans de leçons 1 à 4	6 et 7
Leçon 5 – Lutter contre la perte de confiance en soi	8 à 10
Leçon 6 – Un échec n'est pas la fin du monde	11
Leçon 7 – littératie numérique en matière de santé et de médias	12
Survol du développement humain et de la santé sexuelle	13
Tu changes (activité)	14
Changements physiques à la puberté chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins	15
Aperçu des organes reproducteurs masculins	16
Changements physiques à la puberté chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins	17
Aperçu des organes reproducteurs féminins	18
Faits supplémentaires	19
Conseils pour garder sa peau saine	19-20
Hygiène buccale et personnelle	20-21
Odeurs corporelles	22
Explication des menstruations	23-24
Produits d'hygiène	25-26
Littératie numérique en matière de santé et de médias	27-29
Te prendre en main (activité)	30
Objectifs... Ce que tu aimerais changer (activité)	31
Foire aux questions	32-33
Glossaire	34-35
Ressources	36-37

Tous les mots **en gras et en rouge** de ce livret sont définis dans le glossaire.

Présenté par



www.always.com

et le contenu éducatif est parrainé et commandité par



www.ophea.net/fr



www.eps-canada.ca

* L'étude Always « Confidence & Puberty Keep Going », mars 2018; selon des Canadiennes âgées de 16 à 24 ans.

Résultats d'apprentissage

Ce programme a été élaboré dans le but d'aider les élèves à obtenir les résultats suivants :

Les élèves établiront le lien entre les choix personnels et la santé des systèmes et appareils de l'organisme.

CONFIANCE EN SOI

- Reconnaître et comprendre les changements qui se produisent dans leur cerveau et leur corps.
- Comprendre leurs capacités et compétences uniques.

SOINS CORPORELS

- Reconnaître l'importance des pratiques d'hygiène personnelle.
- Utiliser les pratiques d'hygiène personnelle.

CONNAISSANCE DU CORPS

- Reconnaître les facteurs agissant sur la santé sexuelle à la **puberté** que l'on peut ou que l'on ne peut pas changer (changements hormonaux, hygiène, régime alimentaire, exercice, stress).

Les élèves découvriront les changements associés à la puberté.

- Décrire les changements liés à la **puberté** (p. ex. changements d'ordre physique, émotionnel et social).
- Identifier les organes reproducteurs masculins et féminins.
- Décrire les étapes du **cycle menstruel** et de la **spermatogenèse**.

Les élèves développent des compétences d'apprentissage sociales et émotionnelles associées à la puberté.

• LE CONCEPT DE SOI

S'accepter comme des êtres uniques.

• RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

Assumer la responsabilité de ses propres choix et actions concernant sa sexualité et sa santé.

• RESPECT DE SOI ET D'AUTRUI

Afficher un comportement qui respecte la sexualité et l'identité/l'expression de genre des autres.

• ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

Évaluer les choix et les comportements personnels par rapport à leurs propres objectifs à court et à long terme.

CONTENU DU PROGRAMME :

Guide de l'animateur

- Plans de leçons.
- Renseignements généraux.
- Glossaire.
- Ressources supplémentaires.

Fiches d'activités

(www.ophea.net/fr/www.eps-canada.ca)

Guide pour les élèves **Change de Always**

- Une ressource interactive qui peut être utilisée de façon indépendante par les élèves ou pour enrichir les matières étudiées en classe.

Guide pour les parents/tuteurs

- Une ressource pour les parents ou tuteurs de vos élèves.



Avant de commencer

COURS SUR LA PUBERTÉ

L'établissement de règles de base pour la discussion de sujets délicats permettra aux élèves de partager et d'explorer leurs sentiments et leurs opinions dans une atmosphère de confiance. L'animateur peut établir les règles de base ou encore inviter les élèves à lancer des idées sur ce que devraient être ces règles. Les règles de base comprennent habituellement ce qui suit :

PAS DE DÉNIGREMENT

Tous les sentiments, pensées, idées et opinions sont acceptés. Aucun sentiment ou pensée n'est mieux qu'un autre.

PAS DE QUESTIONS PERSONNELLES

Les élèves peuvent volontairement émettre leurs opinions, mais personne ne devrait être mis dans l'embarras par des questions précises.

DROIT DE REFUSER DE RÉPONDRE

Tout le monde a le droit de ne PAS répondre à une question, y compris l'animateur.

CE N'EST PAS GRAVE DE POUSSER DES PETITS RIRES OU DE SE SENTIR GÊNÉ

Au début, ce genre de discussion peut gêner les élèves. Les petits rires devraient cesser à la longue.

IL FAUT EMPLOYER LES BONS TERMES

On devrait encourager les élèves à poser des questions en utilisant les mots qu'ils connaissent. Il faut également leur faire comprendre qu'ils apprendront les termes exacts et qu'on s'attendra à ce qu'ils les utilisent. Des élèves utiliseront parfois un langage explicite ou argotique dans le but de choquer, et c'est à l'animateur de leur rappeler les « bons termes ».

ÉCOUTER QUAND LES AUTRES PARLENT

Pratiquer l'écoute attentive.

ON NE DISCUTE PAS DES COMMENTAIRES DES ÉLÈVES EN DEHORS DE LA CLASSE

Chaque élève doit avoir le sentiment que sa vie privée sera respectée et que ses propos ne seront pas répétés en dehors de la classe ou affichés sur des sites de médias sociaux.

LES DIFFÉRENCES SERONT RESPECTÉES

Bon nombre d'élèves viennent de familles dont les opinions et les convictions varient quant aux sujets qui devraient ou ne devraient pas être discutés en classe. Il est important de respecter le souhait des élèves et de leur famille.

PLANIFICATION DE VOTRE PROGRAMME

Les conseils scolaires partout au Canada ont différentes conceptions de l'enseignement sur le développement humain et la santé sexuelle. Dans certaines régions, le contenu est défini et surveillé avec précision; dans d'autres, les éducateurs peuvent s'inspirer d'une variété de ressources et adapter leurs leçons aux besoins des élèves. Le programme Grandir de Always est conçu pour être souple et adapté à vos programmes pédagogiques.

PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL

Bon nombre d'éducateurs se sentent à l'aise et prêts à donner des cours sur la **puberté**. Certaines personnes dans la collectivité offrent des ateliers et peuvent vous faire connaître de nouvelles stratégies innovatrices et vous fournir des renseignements supplémentaires.

Communiquez avec le personnel de soutien du programme de santé et d'éducation physique de votre conseil scolaire, du bureau de santé publique de votre localité ou de l'association pour la santé et l'éducation physique de votre province ou territoire pour un complément d'information.

FAITES ATTENTION À VOS PROPRES PRÉJUGÉS ET EXPÉRIENCES

Les animateurs représentent d'importants modèles à imiter et peuvent avoir une grande influence sur les attitudes des élèves à l'égard des différences entre individus, entre familles, entre cultures et entre ethnies. Songez à vos propres expériences à l'adolescence et demandez-vous en quoi elles ressemblent ou diffèrent de celles des élèves dans la classe. Faites attention à vos propres préjugés lorsque vous aidez les jeunes à examiner leurs propres opinions et sentiments sur le fait de grandir.



Boîte aux questions

L'utilisation d'une boîte aux questions anonyme peut grandement enrichir l'éducation sur la **puberté**. Une bonne utilisation de cette boîte consiste à fournir des petits bouts de papier aux élèves en début de cours. Chaque fois qu'un élève a une question qu'il hésite à poser devant la classe, il peut l'écrire sur un morceau de papier. Lorsque le cours est sur le point de s'achever, récupérez tous les bouts de papier en passant avec la boîte aux questions (même si rien n'est écrit dessus). Les questions resteront donc anonymes!

Lorsque vous vous préparez à répondre aux questions, utilisez le plan en quatre points en veillant à ce que chaque point soit représenté dans vos réponses :

FAITS

- Établissez les faits.
- Dissipez les mythes.
- Si vous ne le savez pas, trouvez-le ensemble!

VALEURS

- Exposez les valeurs globales de non-discrimination, de respect mutuel et de respect de la vie privée.

RESPONSABILITÉS

- Les actes ont des conséquences.
- Nous devons inciter les élèves à assumer une plus grande responsabilité à l'égard de leur santé et de leur bien-être.

ESTIME DE SOI

- Reconnaître sa valeur, celle des autres et de l'environnement; se respecter et respecter les autres et l'environnement.

Les questions que les élèves posent peuvent être regroupées en quatre catégories différentes :

1 DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

En général, les élèves cherchent des renseignements basés sur les faits et les réponses à ces questions peuvent être données en classe ou cherchées par l'élève ou l'animateur.

2 QUESTIONS « EST-CE UN PHÉNOMÈNE NATUREL? »

Expliquez aux élèves qu'ils vivront certains changements physiques et émotionnels tout à fait naturels. Nos cerveaux et nos corps sont tous très différents. Restez objectif, validez les inquiétudes de l'élève (bon nombre de jeunes s'inquiètent à ce sujet) et dirigez-le vers les autres ressources qui peuvent lui apporter du soutien.

3 QUESTIONS EN VUE D'OBTENIR UNE PERMISSION

Les élèves demandent peut-être la permission d'adopter ou de ne pas adopter certains comportements. Utilisez des valeurs universelles et mentionnez les valeurs familiales.

4 QUESTIONS CHOQUANTES

Utilisez les règles de base établies pour régler les questions non appropriées dans la classe.

PARTICIPATION ET SOUTIEN DES PARENTS/TUTEURS

Bon nombre de parents/tuteurs ont indiqué qu'ils souhaitent savoir quand se donneront des cours sur la **puberté** à l'école de leur enfant. Cela leur donne l'occasion de discuter de ces questions avec leurs fils et leurs filles.

Vous êtes libre de faire une ou l'ensemble des démarches suivantes :

- Envoyer une lettre aux parents/tuteurs. Vous trouverez un exemple de lettre sur les sites www.ophea.net/fr et www.eps-canada.ca.
- Organiser une journée portes ouvertes pour permettre aux parents/tuteurs d'examiner le matériel.
- Organiser un événement à l'intention des parents/tuteurs et de leur ou de leurs enfants.
- Préparer des devoirs à terminer avec les parents ou les tuteurs.

Les élèves souhaitent peut-être parler de la **puberté** à leurs parents/tuteurs, mais ne savent pas comment entamer la conversation. Dans le cadre de l'une des leçons, vous pourriez demander aux élèves de penser à une liste de suggestions sur la manière d'aborder les questions sur la **puberté** avec leurs parents (ou avec d'autres adultes dans leur vie). Vous pourriez également utiliser le processus de prise de décisions pour trouver la meilleure solution à ce problème.

Dans certaines cultures, il est jugé inapproprié de discuter du corps humain et de la sexualité. Certains élèves peuvent être retirés de la classe lorsque le sujet de discussion est la **puberté**. D'autres peuvent rester en classe, mais ne pourront pas discuter de questions liées au développement humain et à la santé sexuelle avec leur famille.

QUELLES VALEURS TRANSMETTONS-NOUS?

Parfois, des parents/tuteurs ou d'autres personnes demanderont quelles « valeurs » sont enseignées dans les cours sur la **puberté**. Les valeurs générales communiquées dans le cadre de ce programme sont les suivantes :

- Les parents ou les tuteurs sont les principaux responsables de l'éducation sexuelle de leurs enfants. L'école agit à titre de partenaire dans leur éducation.
- À ce stade de développement, les enfants devraient avoir accès à des renseignements appropriés au sujet de leur corps, de leur santé et des habiletés nécessaires à la vie quotidienne.
- Chaque personne a la même dignité et la même valeur, quel que soit son **sexe**, sa race, sa religion ou sa culture.
- Les gens, y compris les enfants, sont responsables de leurs actes et des conséquences de ces actes.
- Il est bon pour les enfants d'être en mesure de parler ouvertement et à leur aise de la **puberté** et de la sexualité avec leurs semblables, leurs parents/tuteurs et d'autres adultes en qui ils ont confiance tels que les animateurs ou de proches parents.

Téléchargements de feuilles d'activités

A - LETTRE DE CONSENTEMENT DES PARENTS/TUTEURS

Décrit le matériel de classe et fournit également des ressources Web pour aider les parents/tuteurs au moment d'avoir la « grande conversation » avec leurs enfants.

B - TESTS

Prétest

Évalue les connaissances générales sur la **puberté** avant le début du module.

Post-test

Évalue les connaissances générales sur la **puberté** acquises grâce au module.

C - FEUILLES D'ACTIVITÉ

1 Présentation de Terry

Activité d'introduction destinée à engager le dialogue avec les élèves sur les changements qui se produisent à la **puberté**. Le **sexe** de Terry n'est pas révélé dans ce récit fictif décrivant les changements que ressentent et vivent les élèves.

2 Faits sur les organes reproducteurs féminins

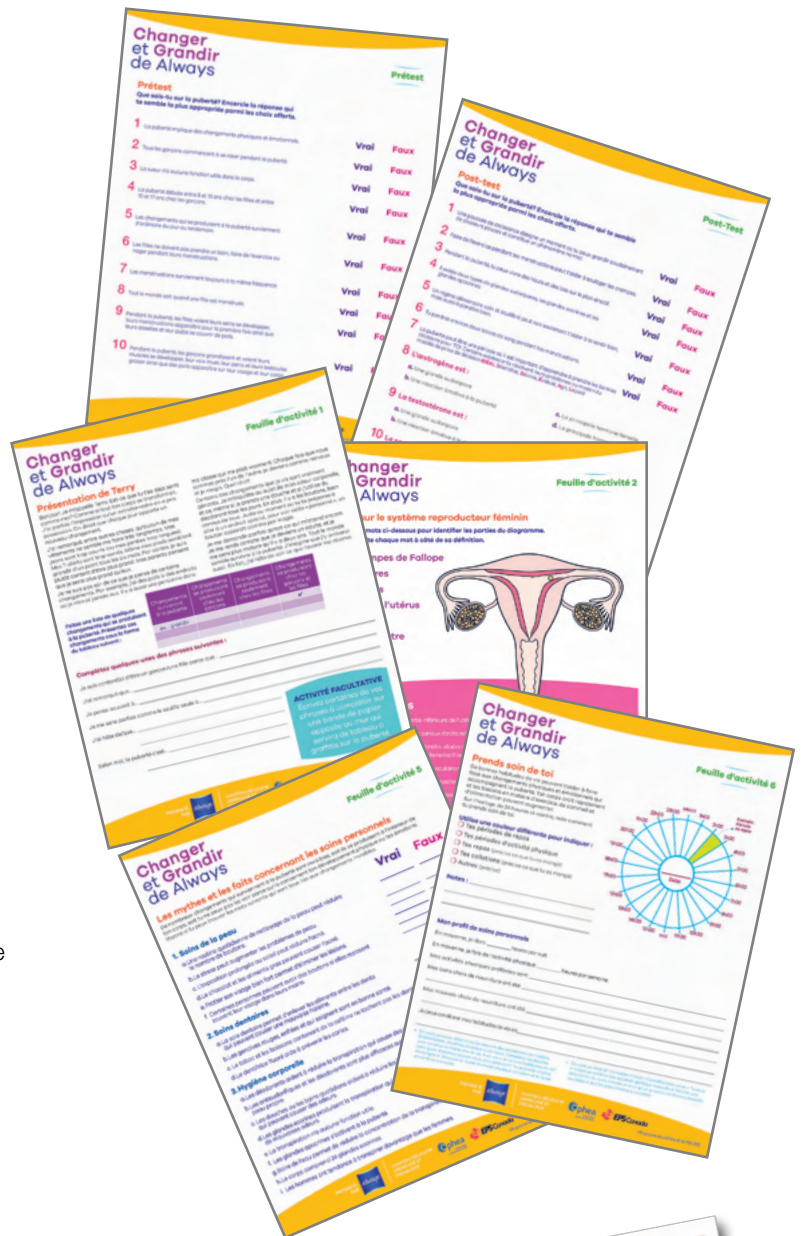
Activité – Identification sur schéma et définitions.

3 Faits sur les organes reproducteurs masculins

Activité – Identification sur schéma et définitions.

4 Changements invisibles

La recherche de mots aide les élèves à prendre conscience que certains changements qui se produisent à la **puberté** ne sont pas visibles.



5 Mythes et faits

Un questionnaire vrai ou faux permet de souligner les changements corporels qui ne sont pas liés aux organes sexuels ainsi que les besoins personnels en matière de santé et d'hygiène.

6 Prends soin de toi

Aide les élèves à prendre conscience du rôle croissant qu'ils doivent jouer relativement à leurs soins personnels.

7 Charivari

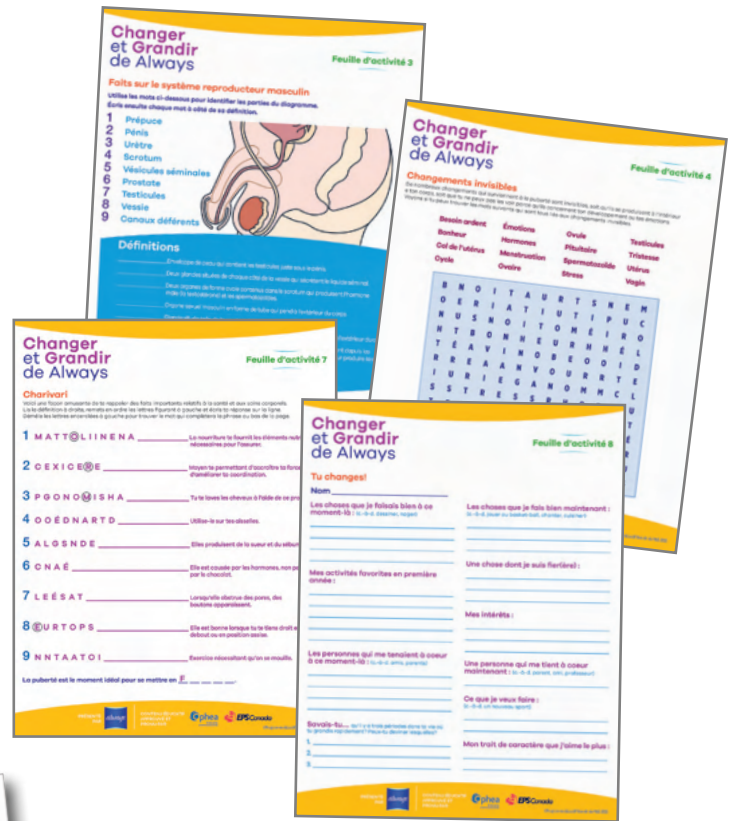
Résumé de faits importants concernant la santé et l'hygiène.

8 Tu changes

Une feuille de travail sur la réflexion et la croissance.

D - FEUILLE DE RÉPONSES

Inclut les réponses du prétest, du post-test et des feuilles d'activité n° 2, 3, 4, 5 et 7.



Ces outils servent de soutien aux activités en classe (voir les plans de leçons à la page suivante) et sont disponibles sur www.ophea.net/fr et www.eps-canada.ca

Leçon 1

GRANDIR ET CHANGER – RÉSULTATS

- Les élèves reconnaîtront l'importance des pratiques d'hygiène personnelle.
- Les élèves comprendront que chaque personne est unique et qu'ils grandissent et changent à des rythmes différents.

MATÉRIEL DE SOUTIEN DU PROGRAMME GRANDIR DE ALWAYS

- Guide de l'animateur.
- Feuille d'activité 1 : Présentation de Terry (téléchargement de la feuille d'activité).

MARCHE À SUIVRE RECOMMANDÉE

Introduction : informez les élèves qu'ils vont discuter du développement humain et de la santé sexuelle durant la **puberté** et de comment développer une bonne attitude à l'égard de l'apparence et de l'estime de soi. Établissement des règles de base (reportez-vous à la page 2).

Tu changes : (reportez-vous à la page 13) demandez aux élèves de répondre à autant de questions que possible en classe. Discutez des changements qu'ils ont vécus depuis la première année, des changements qu'ils vivent maintenant et de la façon dont ils se sentent par rapport à eux-mêmes.

Présentation de Terry : demandez aux élèves de lire la Feuille d'activité téléchargeable 1 et de répondre aux questions. Demandez à des élèves qui le désirent de fournir leurs réponses.

Périodes de croissance rapide : demandez aux élèves quelles sont, selon eux, les trois périodes de croissance rapide durant leur vie. Discutez et exposez les grandes lignes des éléments qui déclenchent la **puberté**.

ENRICHISSEMENT

Demandez aux élèves de chercher des images dans des revues ou en ligne pour créer un collage qui décrira la façon dont ils changent et dont ils se sentent par rapport à ces changements. Demandez à des volontaires de présenter leur collage.

POUR LA PROCHAINE LEÇON

Expliquez l'utilisation de la boîte aux questions (consultez la page 3 du guide de l'animateur).

Leçon 2*

LE CORPS EN ÉVOLUTION – RÉSULTATS

- Les élèves décriront les changements liés à la **puberté** (physiques, émotionnels et sociaux).
- Les élèves identifieront les organes reproducteurs masculins et féminins.
- Les élèves décriront les étapes du **cycle menstruel** et de la **spermatogénèse**.
- Les élèves apprendront que ces changements sont continus et font partie de leur croissance.

MATÉRIEL DE SOUTIEN DU PROGRAMME GRANDIR DE ALWAYS

- Feuille d'activité 2 : Faits sur les organes reproducteurs féminins (téléchargement de la feuille d'activité).
- Feuille d'activité 3 : Faits sur les organes reproducteurs masculins (téléchargement de la feuille d'activité).
- Feuille d'activité 4 : Changements invisibles (téléchargement de la feuille d'activité).
- Feuille d'activité 5 : Mythes et réalités (téléchargement de la feuille d'activité).

MARCHE À SUIVRE RECOMMANDÉE

Rappelez l'existence de la boîte aux questions aux élèves.

ENRICHISSEMENT

Les élèves doivent faire semblant qu'ils sont tombés endormis et qu'ils se sont réveillés cinq ans plus tard. Demandez-leur de noter les changements auxquels ils s'attendent au cours des cinq prochaines années et de partager leur histoire avec le reste de la classe.

POUR LA PROCHAINE LEÇON

Distribuez la feuille d'activité 5 : Mythes et réalités au sujet des soins personnels (téléchargement de la feuille d'activité) et demandez aux élèves de la remplir avant la prochaine leçon. Rappelez-leur l'existence de la boîte aux questions. Permettez aux élèves d'ajouter une question.

* Remarque : si vous avez le temps, vous pouvez étaler la présente leçon sur deux séances.



Leçon 3

PRENDRE LE CONTRÔLE – RÉSULTATS

- Les élèves reconnaîtront l'importance des pratiques d'hygiène personnelle.
- Les élèves vont cerner les facteurs qu'ils peuvent changer ou non au sujet de la santé sexuelle pendant la **puberté**.
- Les élèves vont évaluer leurs choix et leurs comportements personnels par rapport à leurs propres objectifs à court et à long terme.

MATÉRIEL DE SOUTIEN DU PROGRAMME GRANDIR DE ALWAYS

- Feuille d'activité 5 : Mythes et faits (téléchargement de la feuille d'activité).
- Feuille d'activité 6 : Prendre soin de toi (téléchargement de la feuille d'activité).
- Feuille d'activité 7 : Charivari (téléchargement de la feuille d'activité).

MARCHE À SUIVRE RECOMMANDÉE

Changement de la peau : étudiez les changements à la **puberté** qui ont une influence sur les soins de la peau (pages 19 et 20 du guide de l'animateur) et qui peuvent entraîner l'apparition de **boutons** et modifier la transpiration. Passez en revue l'activité que les élèves ont effectuée.

Les mythes et les faits concernant les soins de la peau : étudiez les trois étapes des soins de la peau.

Établissement d'objectifs : présentez ou passez en revue l'établissement d'objectifs avec les élèves. L'établissement d'objectifs et les efforts déployés pour atteindre ceux-ci fournissent une certaine orientation. Lorsqu'on atteint un objectif, on se sent bien dans sa peau et on ne craint pas d'essayer de nouvelles choses.

Une personne atteindra un objectif si celui-ci tient compte de ce qu'elle sait d'elle-même, de ses intérêts et de son comportement présent. Voici les étapes de l'établissement d'objectifs dont il faut se souvenir en utilisant les étapes SMART :

- S** Simple
- M** Mesurable
- A** Accessible
- R** Réaliste
- T** Temps de réalisation prédéterminé

Prendre le contrôle : demandez aux élèves de remplir la feuille d'activité intitulée « Prendre soin de soi » (téléchargement de la feuille d'activité). Expliquez que le fait d'examiner ses attitudes, ses aptitudes et ses comportements personnels peut déterminer là où tu réussis et ce que tu dois améliorer. Cela vous permet d'établir des objectifs qui correspondent à qui vous êtes. Demandez-leur de remplir la feuille d'activité. De quelle façon aimeraient-ils être plus responsables de leur apparence et de leur santé?

ENRICHISSEMENT

Demandez aux élèves de penser à leur avenir et à ce qu'ils veulent dans la vie. Comment pourraient-ils faire cadrer un « objectif de vie » avec l'exercice d'établissement d'objectifs?

POUR LA PROCHAINE LEÇON

Expliquez aux élèves que la prochaine leçon présentera tous les changements liés à la **puberté** et répondra à certaines de leurs préoccupations et questions spécifiques. Rappelez-leur l'existence de la boîte aux questions.

Leçon 4

LE CORPS EN ÉVOLUTION – RÉSULTATS

- Les élèves décriront les changements liés à la **puberté**.
- Les élèves identifieront les organes reproducteurs masculins et féminins.
- Les élèves décriront les étapes du **cycle menstruel** et de la **spermatogenèse**.
- Les élèves reconnaîtront l'importance des pratiques d'hygiène personnelle.

MATÉRIEL REQUIS

- Post-test (téléchargement de la feuille d'activité).

MARCHE À SUIVRE RECOMMANDÉE

Pour les organes reproducteurs féminins :

- Passer en revue les changements liés à la **puberté** et les étapes de développement (pages 16 et 17).
- Discuter des **organes reproducteurs** externes féminins et de l'hygiène (pages 16 et 17).
- Passer en revue le processus des **menstruations**, le choix des produits d'hygiène personnelle et comment jeter les produits.
- Passer en revue les autres soins personnels, comme les douches, les soins de la peau et l'hygiène buccale (pages 19 à 21).
- Terminer en posant des questions et avec le post-test (téléchargement de la feuille d'activité).

Pour les organes reproducteurs masculins :

- Passer en revue les changements liés à la **puberté** et les étapes de développement (pages 14 et 15).
- Discuter de la taille du **pénis**, des **érections**, des **émissions nocturnes**, de la **circoncision** et de l'hygiène (page 18).
- Passer en revue les autres soins personnels, comme les douches, les soins de la peau et l'hygiène buccale (pages 19 à 21).
- Passer en revue les changements liés à la **puberté** chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins et discuter des similitudes et des différences avec les personnes ayant des organes reproducteurs masculins (pages 14 à 17).
- Terminer en posant des questions et avec le post-test (téléchargement de la feuille d'activité).

Leçon 5

LUTTER CONTRE LA PERTE DE CONFIANCE EN SOI

56 % des personnes ayant des organes reproducteurs féminins perdent confiance en elles pendant la **puberté**. La principale raison utilisée pour expliquer ce phénomène est le manque de renseignements des filles sur ce qui leur arrive¹. C'est ici que les enseignants interviennent. **Vous êtes en mesure de faire toute la différence en fournissant à vos élèves toute l'information dont ils ont besoin pour les aider à accroître leur confiance.**

Trouvez les bons éléments et leur potentiel de ne rien laisser les arrêter.

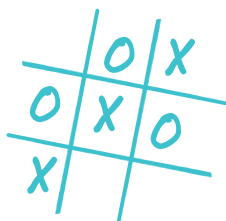


QU'EST-CE QUI LES RETIENT?

Dès leur plus jeune âge, les personnes ayant des organes reproducteurs féminins sont confrontées à des idées reçues de la société leur disant ce que cela signifie de se comporter « comme une fille » : plaire aux autres, être appréciée et être parfaite. Ces idées peuvent modeler la façon dont elles réagissent face aux défis et aux échecs. Des enseignants de l'école primée Harpeth Hall School ont cerné plusieurs facteurs qui les empêchent de relever les défis nécessaires à leur développement : le perfectionnisme, la sensibilité face à la critique, la peur de l'échec et les discours reflétant le doute de soi².

Une recherche démontre que les personnes ayant des organes reproducteurs féminins sont plus portées à internaliser les commentaires négatifs et leurs erreurs³. Elles se culpabilisent et croient que leurs aptitudes sont la cause de leurs erreurs. De plus, la docteure Susan Nolen-Hoeksema de l'Université Yale a découvert qu'elles sont plus susceptibles de trop réfléchir avant de prendre une décision et de s'attarder sur leurs erreurs³.

Tout cela les retient. Mais il existe une solution toute simple. Dans la présente section, nous allons explorer ces problèmes et expliquer comment vous pouvez améliorer la confiance en soi de vos élèves.



- 1 Sondage sur la confiance en soi et la puberté Always 2014 – sondage en ligne auprès de 1 300 femmes âgées de 16 à 24 ans, Allyson P. Mackey, Alison T. Miller Singley et Silvia A. Bunge. « Intensive reasoning training alters patterns of brain connectivity at rest », The Journal of Neuroscience, 33.11 (2013) : 4796-4803.
- 2 Jess Hill, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker et Jennifer Jervis. « Growth Mindset and Confidence », Entrevue par téléphone. 20 avril 2015.
- 3 Susan Nolen-Hoeksema, Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life, New York : Holt Paperbacks, 2004. Réimpression.

Leçon 5

LUTTER CONTRE LA PERTE DE CONFIANCE EN SOI

LA PERTE DE CONFIANCE EN SOI EN CLASSE

En classe, la perte de confiance en soi des élèves ne se reflète pas de la même manière que dans leur vie sociale. Rachel Simmons et Simone Marean du Girls Leadership Institute ont découvert que, lorsqu'elles perdent confiance en elles, elles sont moins susceptibles de se lancer dans des projets difficiles et plus enclines à abandonner ou à ne pas tenter leur chance⁴. **Étant donné que vous êtes leur animateur, vous êtes en mesure d'y remédier.**



LE POUVOIR DES MOTS :

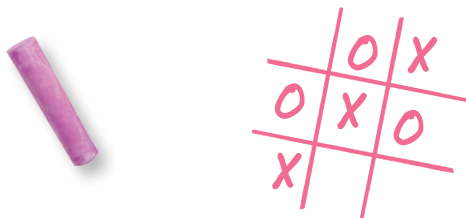
Changer votre choix de mots peut changer leur vision du monde. Lorsque vos élèves se concentrent sur une tâche, félicitez-les et encouragez-les par rapport au processus et non au résultat. Ajouter ces exemples de félicitations par rapport au processus au vocabulaire que vous utilisez en classe pourrait encourager vos élèves à redoubler d'efforts :

JUSQU'À MAINTENANT! Quand vous entendez l'une de vos élèves abandonner ou refuser de persister, encouragez-la en disant « jusqu'à maintenant »! Les mots « jusqu'à maintenant » poussent les élèves à se concentrer sur le processus : ils leur rappellent qu'elles ont déjà investi du temps et des efforts dans la tâche, et qu'elles ont peut-être besoin d'y consacrer encore un peu plus de temps avant de la terminer.

PAR EXEMPLE : « Je n'arrive pas à résoudre ce problème! » « Je crois que ce que tu veux dire, c'est que tu n'as pas réussi **JUSQU'À MAINTENANT!** Parlons de ce que tu sais déjà et de ce que tu as déjà fait. C'est comme ça que tu es arrivée jusqu'à ce point⁵. »

ET. Évitez d'utiliser le mot « mais » lorsque vous faites des commentaires à vos élèves. Utilisez plutôt « et ». Vous leur montrerez que les points à améliorer font partie du processus, ils n'y font pas obstacle.

PAR EXEMPLE : « Tu travailles dur sur cette tâche et je crois que tu pourrais l'améliorer comme ça⁶... »



FÉLICITEZ LES EFFORTS, PAS L'INTELLIGENCE.

Des recherches menées par Carol Dweck, professeure à l'Université Stanford, ont prouvé que dire aux enfants combien ils sont intelligents peut leur faire redouter l'échec, mais que souligner leurs efforts peut les rendre plus déterminés à rechercher les défis.

PAR EXEMPLE : Au lieu de dire « Tu es vraiment intelligente », dites : « Tu as vraiment travaillé fort là-dessus! Je peux voir que tu as dû essayer différentes solutions avant de trouver la bonne. Beau travail?! »

COMME UNE FILLE. Seulement 19 % des personnes ayant des organes reproducteurs féminins ont une opinion positive de l'expression « comme une fille⁸ ».

Prenez position en agissant. Empêchez les enfants de votre classe de se moquer les uns des autres en utilisant des insultes **genrées** et montrez-leur que faire quelque chose « comme une fille » veut dire le faire incroyablement bien!

PAR EXEMPLE : quand vous entendez une insulte **genrée**, vous pourriez par exemple dire : « C'est irrespectueux de dire qu'une personne est moins compétente à cause de son **genre**. En plus, c'est tout simplement faux. Dans cette classe, nous respectons tout le monde pour qui il est, même s'il est différent de nous. Comment pouvez-vous dire "comme une fille" d'une façon encourageante? »

4, 6 Rachel Simmons et Simone Marean. « Growth Mindset. » Entrevue par téléphone. 9 avril 2015.

5 Jess Hill, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker et Jennifer Jervis. « Growth Mindset and Confidence », Entrevue par téléphone. 20 avril 2015.

7 Carol Dweck et Rachel Simmons. « Why Do Women Fail? » CNN, Cable News Network, 30 juillet 2014. Web. 26 mai 2015.

8 Sondage sur la confiance en soi et la puberté Always 2014 - sondage en ligne auprès de 1 300 femmes âgées de 16 à 24 ans, Allyson P. Mackey, Alison T. Miller Singley et Silvia A. Bunge. « Intensive reasoning training alters patterns of brain connectivity at rest », The Journal of Neuroscience, 33.11 (2013) : 4796-4803.

Leçon 5

LUTTER CONTRE LA PERTE DE CONFIANCE EN SOI

Activité

Ne laisse rien t'arrêter!

Elles devraient être parfaites

Elles ne sont pas fortes

Elles ne peuvent pas être présentatrices de nouvelles sportives

Elles ne peuvent pas être courageuses

Elles devraient plaire aux personnes de leur entourage

Elles ne peuvent pas étudier les sciences ou les mathématiques



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aider les élèves à comprendre la façon dont la société essaie de les restreindre en leur disant ce qu'elles devraient faire ou ne pas faire et leur apprendre qu'elles n'ont pas à accepter ces limites.
- Aider les élèves à comprendre que les limites imposées par la société, même positives, peuvent les retenir et les empêcher d'essayer de nouvelles choses.
- Encourager les élèves à dépasser leurs limites et à ne pas se laisser arrêter.

DÉFI

Pensez aux catégories qui sont utilisées pour décrire les personnes et à leur impact sur le ressenti.

INSTRUCTIONS

Demandez aux élèves s'ils savent ce qu'est un stéréotype ou une étiquette. Partagez une description de ce qu'est un stéréotype : une croyance sur un groupe de personnes qui n'est pas vraie pour tous les membres du groupe. Demandez aux élèves s'ils peuvent penser à un exemple de stéréotype (p. ex., seules les personnes qui ont des organes reproducteurs masculins aiment jouer avec des camions). Lisez les phrases suivantes aux élèves et demandez-leur de se lever et de dire : « C'est un stéréotype! » s'ils pensent que c'est le cas.

- **Toutes les personnes intelligentes aiment lire et faire des maths.**
- **Les adultes peuvent être bêtes et drôles.**
- **Tous les adolescents sont paresseux et dorment tout le temps.**
- **Certaines personnes qui aiment lire sont timides.**
- **Toutes les personnes ayant des organes reproducteurs féminins aiment la couleur rose.**

➤ **Exploration plus poussée :** discutez du ressenti des personnes faisant l'objet de stéréotypes et d'étiquetage et expliquez comment considérer chaque personne comme étant un individu possédant des qualités et des caractéristiques différentes.

Leçon 6

UN ÉCHEC N'EST PAS LA FIN DU MONDE

Activité

Persévère!

Les élèves peuvent se sentir paralysés par la peur de l'échec pendant la puberté.



Mais devine quoi? Échouer n'est pas la fin du monde; c'est ce qui t'aide à gagner en confiance!



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Le but de cette leçon est d'aider les élèves à voir les rôles positifs que peut jouer un échec dans leur vie. Encouragez la réflexion sur ce qu'ils pensent de l'échec et comment ils y réagissent. Le but est de changer les mentalités chez les élèves, pour que l'échec passe de quelque chose à craindre à quelque chose à accepter en tant que moyen de grandir, d'apprendre et de bâtir la confiance.

MATÉRIEL REQUIS

- 3 conseils pour renforcer votre confiance - Vidéo Ted-Ed disponible à l'adresse : https://www.youtube.com/watch?v=L_NYrWqUR40 (disponible en anglais seulement)
- Cahier de l'élève et stylo ou marqueur.

RÉFLEXION

Pour entamer la discussion en classe, nous recommandons de faire part d'un moment où vous avez échoué, mais n'avez pas abandonné et avez persévéré malgré l'échec. Ensuite, passez aux questions de discussion suivantes :

- **Quels sont les échecs que vous avez essayés et qui vous ont motivé à poursuivre votre objectif?**
- **Selon vous, y a-t-il des différences dans la façon dont les personnes de sexes différents gèrent les échecs?**
- **Selon vous, l'échec peut-il être particulièrement difficile pour certaines personnes comparativement à d'autres? Pourquoi?**

ACTION

Regardez la vidéo Ted-Ed Always® en classe.

THÉORIE À EXPLIQUER AUX ÉLÈVES :

Même si c'est quelque chose que vous n'aimez peut-être pas ou que vous craignez, l'échec est acceptable; en fait, ce n'est vraiment pas la fin du monde. Pourquoi? Parce que lorsque vous persévérez malgré l'échec, vous apprenez de nouvelles habiletés et gagnez en sagesse et en force. En fait, échouer et choisir d'avancer malgré cela est essentiel pour vous aider à apprendre, à grandir et à bâtir votre confiance.

Après la vidéo et l'explication de la théorie, demandez aux élèves d'écrire une réflexion dans leur cahier afin de répondre aux questions suivantes (assurez-vous que les questions sont écrites sur le tableau) :

- **Écrivez au sujet d'un moment où vous avez échoué récemment : quels sentiments avez-vous éprouvés après l'échec? À quoi pensiez-vous à ce moment?**
- **Comment avez-vous géré l'échec? Avez-vous continué d'essayer, pris une pause ou abandonné?**

RENFORCEMENT

Pour conclure la leçon, demandez aux élèves d'écrire une lettre à un élève plus jeune qu'ils aiment ou qui les prend en exemple au sujet d'un moment où ils ont échoué (à passer à l'action). Demandez-leur de penser à répondre aux questions suivantes dans la lettre :

- **En rétrospective, feriez-vous quelque chose autrement?**
- **Qu'avez-vous appris si vous avez persévéré? Ou encore, qu'est-ce vous auriez pu apprendre si vous n'aviez pas abandonné?**
- **Quels mots d'encouragement auraient-ils à transmettre à un élève dans la même situation?**

Invitez deux à trois élèves à faire part de leur lettre à la classe.

Leçon 7

LITTÉRATIE NUMÉRIQUE EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE MÉDIAS

Apprenez à faire preuve d'esprit critique par rapport au contenu que vous trouvez en ligne en choisissant des sources fiables et en reconnaissant comment les hypertrucages, les filtres et les images modifiées peuvent fausser la réalité et avoir une incidence sur l'image de soi; rappelez-vous que tous les corps sont réels et beaux.



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est une empreinte numérique et pourquoi les choix en ligne sont importants
- Reconnaître les messages médiatiques irréalistes ou nuisibles sur le corps, la puberté et le genre
- Identifier les interactions sécuritaires et dangereuses en ligne, y compris les signaux d'alarme

MATÉRIEL REQUIS

- Contenu de Identité numérique et grandir and ligne (Guide aux élèves - page **35 - 41**)
- Feuille d'activité Repérer les ruses publicitaires (téléchargement de la feuille d'activité).
- Publicités, vidéos et publications en ligne à partager avec les élèves afin qu'ils puissent repérer les ruses publicitaires.

INTRODUCTION

Les élèves de la 5^e et de la 6^e année du primaire grandissent, et leur monde numérique se développe parallèlement à leur développement social, émotionnel et physique. De nombreux élèves commencent à utiliser des jeux, des médias sociaux et des appareils partagés de façon plus indépendante et aussi à remarquer des changements dans leur corps, leurs sentiments et leurs relations.

Les enseignants devraient les aider à développer leurs compétences en encourageant l'esprit critique, un comportement respectueux et la recherche d'aide. L'on ne s'attend pas à ce que les enseignants soient des experts en technologie; ils agissent plutôt comme des guides de confiance qui normalisent les questions, établissent des limites saines et renforcent le fait que les élèves ne sont jamais seuls à naviguer dans les espaces en ligne.

Enseigner la littératie numérique en matière de santé et de médias consiste à aider les élèves à comprendre comment les espaces numériques influencent leur santé, leurs sentiments, leurs relations et leur prise de décision. Au lieu de mettre l'accent sur la peur ou la restriction, cet apprentissage encourage les élèves à développer un esprit critique par rapport à ce qu'ils voient en ligne, à reconnaître comment les médias et la technologie peuvent façonner les croyances et les comportements et à faire des choix qui soutiennent leur bien-être.

En renforçant les compétences telles que le questionnement par rapport aux messages médiatiques, la fixation de limites personnelles, la pratique de la communication respectueuse et la recherche de renseignements fiables, les enseignants aident les élèves à accroître leur confiance et leur résilience en tant que citoyens numériques. Il est tout aussi important de normaliser la recherche d'aide et de rappeler aux élèves que les adultes de confiance jouent un rôle clé dans la santé et la sécurité numériques.

Lorsque la littératie numérique en matière de santé et de médias est enseignée sous forme de compétences de vie (liées à l'équilibre, à l'autonomie en matière de santé et à la responsabilité), les élèves sont mieux préparés à naviguer dans les espaces en ligne de manière saine, éclairée et respectueuse pendant leur croissance.

Avant de commencer la leçon, consultez le contenu de Identité numérique et grandir and ligne (Guide aux élèves - page **35 - 41**)

INSTRUCTIONS

- Examinez le contenu de Identité numérique et grandir and ligne (Guide aux élèves - page **35 - 41**) et discutez-en avec les élèves :
 - **Messages médiatiques sur le corps, la puberté et le genre**
 - **Autonomie corporelle, consentement et espaces numériques**
 - **Sécurité en ligne et limites personnelles**
 - **Relations et communications numériques**
 - **IA, algorithmes et « Pourquoi ce contenu s'affiche-t-il? »**
 - **Santé mentale, temps d'écran et puberté**
 - **Trouver des renseignements fiables sur la santé en ligne**
 - **Lois, règles et responsabilités**
- Demandez aux élèves de réfléchir aux messages médiatiques et aux ruses publicitaires potentielles qu'ils ont pu voir en ligne.
- Montrez aux élèves une image, une vidéo ou une publication sur les médias sociaux qui comprend des ruses publicitaires comme des filtres ou des éditions, des images créés avec l'IA, des hypertrucages, des trucages « avant et après » ou des publicités cachées.
- Distribuez la feuille d'activité Repérer les ruses publicitaires (téléchargement de la feuille d'activité) et demandez aux élèves de la remplir.

Survol du développement humain et de la santé sexuelle

Des siècles de traditions culturelles et religieuses nous ont amenés à interpréter la **puberté** de toutes sortes de façons, d'une raison de célébrer à une cause de honte ou de silence. Or, quelle que soit la perception que l'on en a, le début de l'**adolescence** est une période complexe de changement sur les plans émotif, physique, social et intellectuel.

Les élèves de cinquième et de sixième année ont habituellement entre 10 et 12 ans et il existe une énorme diversité parmi eux. Non seulement la plupart des élèves ayant des organes reproducteurs féminins atteignent la **puberté** environ deux ans plus tôt que ceux ayant des organes reproducteurs masculins, mais les taux de croissance de chacun varient aussi considérablement. Le stade du développement à la **puberté** est influencé par des facteurs comme l'hérédité, la nutrition durant l'enfance et le niveau d'activité physique.

LES TROIS PÉRIODES DE CROISSANCE RAPIDE DE LA VIE

1 De la conception à la naissance, le **foetus** humain passe d'une seule cellule (**ovule** fécondé) à 26 milliards de cellules. Il s'agit de la période de croissance la plus rapide.

2 Au cours de la première année, un bébé triple habituellement son poids de naissance; il s'agit de la deuxième période de croissance la plus rapide. Le fait de demander aux élèves de s'imaginer de quoi ils auraient l'air s'ils tripleraient leur poids replace tout dans son contexte.

3 La **puberté** est la dernière période de croissance rapide de la vie. C'est la période la plus lente des trois et elle diffère des autres parce qu'elle inclut des changements des organes reproducteurs ainsi qu'une poussée de croissance.

TOUT EST CHANGEMENT

Grandir signifie changer. Il serait utile de placer dans leur contexte les changements qui se produisent à la **puberté** en demandant aux élèves de penser aux changements que nous subissons chaque jour et chaque année. Quelle est la différence entre ces changements et ceux qui se produisent à la **puberté**? En tant qu'adultes, quels sont les principaux changements qui se produisent?

Les élèves qui ont entre 10 et 12 ans remarquent des différences notables de développement au sein de leur groupe d'amis et s'inquiètent des changements qui se produisent trop rapidement ou trop lentement. Souvent, ils sont sensibles aux messages commerciaux qui sont véhiculés au sujet de la forme et de la taille « idéales » du corps. Compte tenu des messages contradictoires et des pressions, la présente ressource peut servir de forum pour aborder les questions, les préoccupations et les inquiétudes associées au fait de grandir.

Pour bien des enfants, la **puberté** est un moment d'émotion intense. Avec de l'aide, ils peuvent apprendre à faire face aux soudaines sautes d'humeur. Une éducatrice a fait remarquer que les moments « de tristesse, de joie et de colère » étaient chose courante chez les jeunes pubères.

Les sautes d'humeur provoquées par les niveaux fluctuants d'hormones peuvent dérouter les jeunes et leurs familles. Les séances en classe qui portent sur les moyens de faire face à ces situations peuvent être utiles aux élèves et à leurs parents.

Changements émotifs à la puberté

Les changements émotifs marqués que vivent tous les jeunes à la **puberté** sont causés par des **hormones** : la **testostérone** ainsi que la **progestérone** et les **œstrogènes**. À titre d'éducateur, vous pouvez

atténuer les hauts et les bas de la croissance en informant vos élèves des changements auxquels ils doivent s'attendre. Mettez l'accent sur les changements suivants et expliquez-les :

- **Sautes d'humeur.** Phénomène naturel causé par la variation des niveaux d'hormones, les sautes d'humeur font partie de la **puberté** de tous les jeunes. Chez les filles qui ont commencé à être **menstruées**, les sautes d'humeur peuvent se manifester surtout vers le 15^e jour de leur cycle.
- **Perte de confiance en soi.** Les changements physiques peuvent être inquiétants pour un grand nombre de jeunes/préadolescents, et ce, qu'ils les vivent avant, après ou en même temps que leurs pairs. Il est courant que les sentiments de gêne ou d'embarras s'accroissent. Insister sur le fait qu'il est bon d'accepter son individualité, tant physique qu'émotive peut aider les jeunes/préadolescents à faire face à tous ces changements.
- **L'instabilité émotionnelle.** Les jeunes ou les préadolescents deviennent souvent plus émotifs et ont souvent de plus fortes réactions que lorsqu'ils étaient plus jeunes, peu importe s'il s'agit d'un problème à l'école ou lié aux camarades. La conversation est essentielle pour aider les jeunes/préadolescents à apprendre à se maîtriser.
- **Besoin d'indépendance.** Il est tout naturel à la **puberté** que les jeunes/préadolescents commencent à remettre en question les limites fixées par leurs parents/tuteurs et d'autres figures d'autorité faisant partie de leur vie, vous y compris. Trouver des moyens pour offrir aux jeunes/préadolescents plus de responsabilités tout en maintenant des limites fermes est la façon idéale de les aider à grandir sans franchir les limites.

N'oubliez pas : plus les jeunes/préadolescents comprennent les changements physiques et émotifs qui surviennent à la puberté, plus ils peuvent les reconnaître et y faire face dans tous les aspects de leur vie.

Vie personnelle et sociale

RENFORCEMENT DES HABILITÉS

Au cours de la dernière décennie, les évaluations des programmes de santé dans les écoles ont indiqué que les programmes efficaces comportaient des éléments clés semblables. Ces programmes sont dirigés par des pairs et sollicitent la participation active des parents ou tuteurs, et soutiennent le renforcement des habiletés personnelles et sociales. Mais surtout, ils intègrent des activités de développement des habiletés personnelles et des habiletés sociales. L'enseignement de ces habiletés dans le cadre d'un module d'études sur la **puberté** offrira aux élèves la possibilité de se prendre en main et d'assumer une plus grande responsabilité par rapport à leur propre santé et leur propre bien-être. Les quatre habiletés personnelles et sociales intégrées dans le présent matériel sont les suivantes :

- **Prise de décision** – aide les élèves à résoudre les problèmes pouvant survenir durant la **puberté** et à assumer leurs propres choix et actes.
- **Communication** – aide les élèves à exprimer leurs pensées et leurs sentiments et à écouter les autres de manière active.
- **Établissement d'objectifs** – aide les élèves à penser à l'avenir et aux étapes qui leur permettent de prendre des décisions et d'établir des objectifs sains.
- **Conscience de soi** – aide les élèves à prendre davantage conscience de leurs qualités uniques.

Tu changes

Nom : _____

Moi avant

LES CHOSES QUE JE FAISAIS BIEN À CE MOMENT-LÀ : (p. ex., dessiner, nager)

MES ACTIVITÉS FAVORITES EN PREMIÈRE ANNÉE :

LES PERSONNES QUI ME TENAIENT À CŒUR À CE MOMENT-LÀ : (c.-à-d. amis, parents/tuteurs)

SAVAIS-TU...

qu'il y a trois périodes dans ta vie où tu grandis rapidement? Peux-tu deviner lesquelles?

Aussi disponible dans la feuille d'activité 8 (téléchargement de la feuille d'activité).

Moi maintenant

LES CHOSES QUE JE FAIS BIEN MAINTENANT : (p. ex. jouer au basket-ball, chanter, cuisiner)

UNE CHOSE QUI FAIT MA FIERTÉ :

MES INTÉRÊTS :

UNE PERSONNE QUI ME TIENT À CŒUR MAINTENANT :

(p. ex. parent/tuteur, animateur, ami)

LES CHOSES SUR LESQUELLES JE VEUX TRAVAILLER : (p. ex. un nouveau sport, maths, peinture)

MES TRAITS DE CARACTÈRE PRÉFÉRÉS :



Changements physiques à la puberté chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

STADES DE LA PUBERTÉ

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins sont typiquement illustrés par les cinq étapes de croissance des parties génitales et de pousse des poils pubiens ainsi que d'autres signes de maturation, comme la voix qui devient grave, les poussées de croissance, le développement de la masse musculaire et la croissance de pilosité faciale et corporelle.

Il importe de souligner que la progression de chaque personne dans ces stades différera légèrement selon le rythme de son propre organisme et que les personnes ayant des organes reproducteurs masculins passent habituellement par les stades de la **puberté** un à deux ans plus tard que celles ayant des organes reproducteurs féminins.

LE CHANGEMENT DE MON PÉNIS EST-IL NATUREL?

Cette question est souvent posée par les adolescents ayant des organes reproducteurs masculins. Chaque personne est unique – il peut être large, mince, long, court, droit ou courbé.

QUELQUES MYTHES

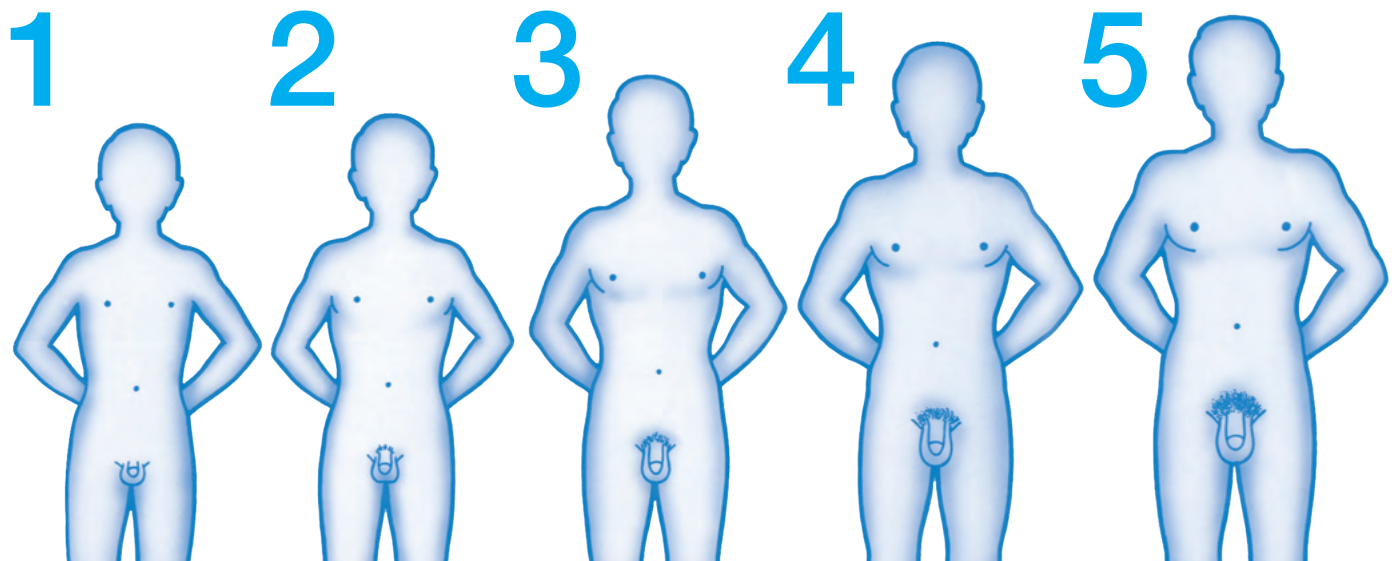
Les hommes grands et costauds ont des **pénis** plus gros que ceux qui sont petits et minces. **Faux**

Les hommes qui ont de gros pouces, de grandes mains et de grands pieds ont un **pénis** plus gros que la moyenne. **Faux**

Certains groupes raciaux ou ethniques ont un **pénis** plus gros que d'autres groupes raciaux ou ethniques. **Faux**

Les hommes dont le **pénis** est plus gros ont plus d'appétit sexuel que ceux dont le **pénis** est plus petit. **Faux**

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins



Premier stade :

Jusqu'à 9 à 13 ans

- Stade de l'enfance; Aucun signe visible de développement pubertaire.

Deuxième stade :

Début entre 9 et 15 ans

- Les **testicules** et le **scrotum** se développent.
- Des poils fins raides apparaissent à la base du **pénis**.

Troisième stade :

Début entre 11 et 16 ans

- Les **testicules** et le **scrotum** continuent de grossir.
- Le **pénis** grossit.
- Les poils pubiens deviennent plus foncés, plus épais et plus frisés.
- Les cordes vocales grossissent; la voix devient plus grave.
- La taille et le poids peuvent commencer à augmenter visiblement.

Quatrième stade :

Début entre 12 et 17 ans

- La poussée de croissance se poursuit.
- Les épaules commencent à s'élargir et le corps devient plus musclé.
- Le volume et la longueur du **pénis** augmentent.
- Les poils du pubis deviennent plus drus et dessinent une forme triangulaire.
- Des poils se mettent à pousser sous les aisselles.
- Un duvet peut couvrir la lèvre supérieure et le menton.
- Début de la production de **spermatozoïdes** par les **testicules**; premières **éjaculations**.

Cinquième stade :

Début entre 14 et 18 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'un jeune adulte.
- **Les organes génitaux** et les poils du pubis sont ceux d'un adulte.
- La poussée de croissance ralentit.
- La pilosité faciale devient plus abondante.
- Les poils du corps, surtout sur la poitrine, peuvent continuer de pousser au cours de la vingtaine.

Aperçu des organes reproducteurs masculins

Comprendre les organes reproducteurs masculins est tout aussi important que de comprendre tout autre système organique du corps. Encouragez les élèves à apprendre comment fonctionne ce système et à comprendre la fonction de chaque partie. En se familiarisant avec l'anatomie, les élèves de tous **genres** pourront mieux comprendre les changements auxquels sont soumis les organes reproducteurs masculins. Assurez-vous qu'ils apprennent également les termes et la prononciation exacts.

Commencez par expliquer que l'objectif principal des organes reproducteurs masculins est de produire des **spermatozoïdes**, les cellules reproductrices mâles. Durant la **puberté**, l'hormone **testostérone** permet aux **testicules** de commencer à produire des spermatozoïdes pour la première fois. Lorsqu'un **spermatozoïde** atteint un **ovule** à l'intérieur d'une personne ayant des organes reproducteurs féminins et que la **fécondation** a lieu, la personne ayant des organes reproducteurs féminins devient enceinte.

Les **spermatozoïdes** se mélangent à un autre fluide dans le **canal déférent** pour produire un liquide séminal que l'on appelle **sperme**. Pour expliquer comment ce procédé a lieu et comment le **sperme** quitte le corps par l'**éjaculation**, vous voudrez peut-être retracer le chemin parcouru par les **spermatozoïdes**. Commencez par les **testicules**, puis passez par le **canal déférent**, les **vésicules séminales**, la **glande prostatique** et l'**urètre**. Définissez l'**érection** et l'**éjaculation**. N'oubliez pas d'expliquer que l'urine est aussi évacuée par l'**urètre**, mais jamais en même temps que le **sperme**.

Expliquez aux élèves que même si leur corps est maintenant prêt à féconder un œuf, cela ne signifie pas qu'ils sont prêts à cela! Il est important de comprendre pourquoi leurs érections ont lieu et ce qui se produit dans leur corps. Quand on songe à la grossesse, il faut prendre en compte de nombreux autres facteurs, comme l'âge, le fait d'être prête, et plus encore!

SOINS PERSONNELS CHEZ LES PERSONNES AYANT DES ORGANES REPRODUCTEURS MASCULINS

Circoncision : il s'agit de l'ablation du **prépuce** qui entoure le gland du **pénis**, pratiquée habituellement lorsque l'enfant est encore nourrisson. Elle est effectuée pour des raisons religieuses, culturelles et d'hygiène.

Propreté : le **pénis** et les **testicules** doivent être nettoyés et séchés avec soin chaque jour. Si le pénis n'est pas circoncis, il faut tirer doucement le **prépuce** vers l'arrière pour nettoyer le **smegma**. Il est important de bien essuyer le pénis pour éviter les gerçures. Les gerçures peuvent être inconfortables et sont parfois appelées eczéma marginé de Hebra. On peut traiter ces gerçures en appliquant de la fécule de maïs ou avec des médicaments en vente libre.

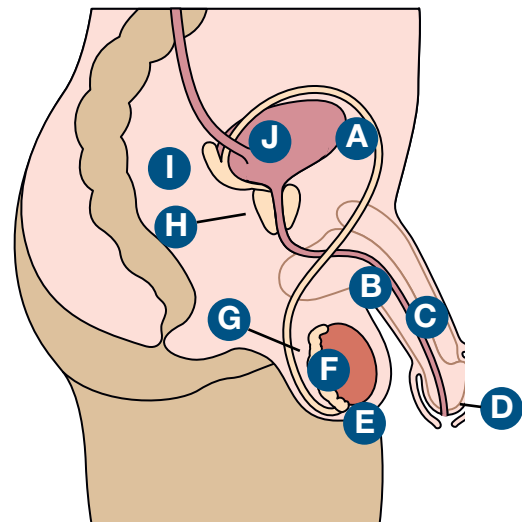
Supports athlétiques : également appelés suspensoirs. Les supports athlétiques sont portés pour soutenir le **pénis** et les **testicules** pendant l'activité physique. Pour les sports de contact, on peut acheter une « coquille » en plastique ou en fibre de verre à fixer au suspensoir pour une protection supplémentaire contre les blessures.

- | | |
|---|---|
| A - canal déférent
(canal des spermatozoïdes) | F - un des deux testicules |
| B - urètre | G - épididyme |
| C - pénis | H - glande prostatique |
| D - prépuce | I - une des deux vésicules séminales |
| E - scrotum | J - vessie |

Faits sur les spermatozoïdes

- Durant la puberté, les personnes ayant des organes reproducteurs masculins commencent à produire des spermatozoïdes dans les testicules, et elles continueront d'en produire de nouveaux chaque jour à un rythme d'environ 400 millions de spermatozoïdes par jour.
- Un nouveau spermatozoïde devient mature au bout de quatre à six semaines. Durant cette période, il circule à travers de longs tubes en serpentin dans les testicules.
- Les testicules doivent demeurer à une température légèrement plus fraîche que la température naturelle du corps pour produire des spermatozoïdes sains. Par conséquent, lorsqu'il fait froid dehors, le scrotum tire les testicules plus près du corps pour les réchauffer.
- Lorsqu'il fait chaud, le scrotum descend plus bas pour que les testicules demeurent au frais.
- Une fois que les spermatozoïdes sont matures, ils se faufilent à travers le canal déférent d'une longueur de 35 à 45 cm et par-dessus la vessie. Ils sont entreposés jusqu'au moment de l'éjaculation.
- Une éjaculation normale contient de 150 à 500 millions de spermatozoïdes.
- Si une personne n'a qu'un seul testicule (malformation congénitale ou perte causée par suite d'un accident ou d'un cancer), celui qui reste double sa production de spermatozoïdes.

DIAGRAMME DE L'APPAREIL GÉNITAL MASCULIN



Pénis non circoncis

Changements physiques à la puberté chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

STADES DE LA PUBERTÉ

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins sont typiquement illustrés par les cinq stades du développement des seins et de la pousse des poils du pubis ainsi que par les autres signes de maturation : poussée de croissance, début des pertes vaginales et des **menstruations**.

Le schéma ci-dessous décrit ces cinq stades avec les tranches d'âge moyennes.

Il est important de souligner que l'évolution à travers ces stades peut varier légèrement d'une personne à l'autre, selon le rythme de son organisme.

SEINS

Comme la séquence des changements chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins comprend des poussées de croissance et l'apparition de la forme des seins, bon nombre des questions qu'elles se posent ont trait aux changements dans les seins.

- Les **seins** mettent de trois à cinq ans pour se former pleinement.
- Les **seins** sont de différentes grosseurs et de différentes formes. Les **mamelons** peuvent être de différentes couleurs et de différentes formes.
- Certaines personnes peuvent avoir un sein plus gros que l'autre et des **mamelons** qui ont l'air différents. Les **seins** qui grossissent peuvent parfois gêner les personnes.
- Les **seins** commencent à grossir parce que les glandes qui produisent le lait, protégées par des couches de graisse, se forment sous le **mamelon**.
- Les personnes ayant une forte **poitrine** n'ont pas plus de glandes mammaires, juste davantage de tissu adipeux. Elles ne produisent pas plus de lait que celles ayant une **poitrine** plus petite.

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins



Premier stade :

Jusqu'à 8 à 12 ans

- Stade de l'enfance; aucun signe visible de développement pubertaire.

Deuxième stade :

Début entre 8 et 14 ans

- Augmentation rapide de la taille et du poids.
- Apparition de la forme des seins, le **mamelon** est en relief et la zone environnante peut être sensible.
- Des poils fins raides apparaissent près des **lèvres** de la vulve.

Troisième stade :

Début entre 9 et 15 ans

- La croissance se poursuit.
- Les **seins** deviennent plus ronds et plus fermes.
- Les poils pubiens deviennent plus foncés, plus épais et plus frisés.
- Les hanches peuvent commencer à s'élargir par rapport à la taille, donnant une apparence plus douce et ronde.
- Le **vagin** commence à sécréter un fluide transparent ou blanchâtre appelé pertes vaginales.
- Pour certaines, l'**ovulation** et les **menstruations** commencent tard dans ce stade.

Quatrième stade :

Début entre 10 et 16 ans

- Des poils se mettent à pousser sous les aisselles.
- Le **mamelon** et la partie foncée qui l'entoure (l'**aréole**) peuvent se détacher nettement du sein.
- Les poils pubiens commencent à former un triangle à l'avant et sur les côtés de la zone génitale.
- Pour un grand nombre de jeunes, l'**ovulation** et les **menstruations** apparaissent pendant ce stade.

Cinquième stade :

Début entre 12 et 19 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'une jeune adulte.
- L'**aréole** rejoint le contour du sein et celui-ci est pleinement formé.
- Les poils pubiens forment un triangle touffu et frisé.
- La taille adulte est probablement atteinte.
- L'**ovulation** et les **menstruations** se produisent périodiquement.

Aperçu des organes reproducteurs féminins

Comprendre les organes reproducteurs féminins est tout aussi important que de comprendre tout autre système organique du corps. Encouragez les élèves à apprendre comment fonctionne ce système et à comprendre la fonction de chaque partie. En se familiarisant avec les organes reproducteurs féminins, les élèves de tous **genres** pourront mieux comprendre ce qui se produit lors du **cycle menstruel**. Assurez-vous qu'ils apprennent également les termes et la prononciation exacts. Aidez les élèves à comprendre l'emplacement, la taille et la forme approximatifs de chaque organe.

SOINS PERSONNELS CHEZ LES PERSONNES AYANT DES ORGANES REPRODUCTEURS FÉMININS

Toute la partie charnue molle entre les jambes des personnes ayant des organes reproducteurs féminins s'appelle la **vulve**. Les **lèvres** sont le double repli charnu à l'intérieur de la **vulve**. Le **clitoris** est une petite butte de peau se situant au-dessus de l'**urètre** qui est très sensible.

Contrairement aux organes reproducteurs masculins qui sont facilement visibles, les organes reproducteurs féminins internes peuvent être plus difficiles à conceptualiser. Un moyen facile d'expliquer les organes génitaux externes consiste à mentionner qu'il existe trois ouvertures dans le corps allant de l'avant à l'arrière :

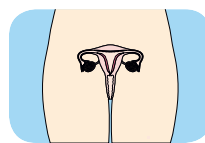
Urètre : très petit canal qui sert à évacuer l'urine du corps.

Orifice vaginal : passage menant à l'**utérus**, ouverture par laquelle s'écoule le sang menstruel. L'orifice vaginal est parfois recouvert par l'**hymen**, un fin morceau de peau. L'apparence de l'**hymen** varie légèrement d'une personne à l'autre, et certaines naissent sans hymen.

Anus : petit orifice par lequel les matières fécales sont éliminées du corps.

Il est important de se laver souvent la **vulve**, car c'est une région propice à la croissance de bactéries causant de mauvaises odeurs. Le **smegma** blanc s'accumule dans les plis des **lèvres**. Il est préférable de ne pas utiliser de poudres ou de savons parfumés dans la région des organes génitaux afin d'éviter toute irritation.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| A trompes de Fallope (2) | E ovaires (2) |
| B ovules (œufs) | F col de l'utérus |
| C utérus | G vagin |
| D endomètre | H ovule |

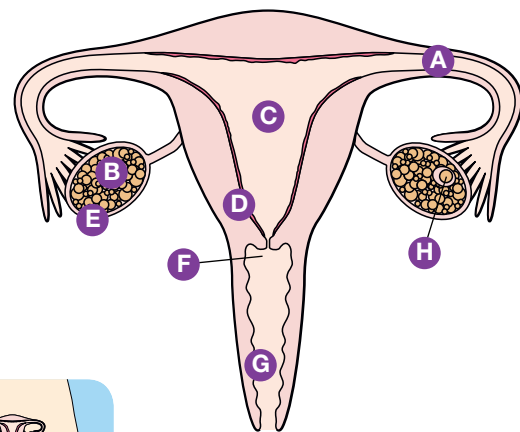


Position à l'intérieur du corps

Faits étonnants à propos de l'ovule

- Les personnes ayant des organes reproducteurs féminins naissent avec des centaines de milliers d'ovules reposant en profondeur à l'intérieur de leurs ovaires.
- L'ovule est la plus grande cellule humaine; il n'est pourtant pas plus gros que la pointe d'une mine de crayon.
- Les ovules transportent la moitié des codes ou des gènes qui déterminent la vie humaine, tandis que les spermatozoïdes transportent l'autre moitié.
- On croit que les ovaires libèrent un ovule à tour de rôle chaque mois; un mois c'est l'ovaire gauche, et le mois suivant c'est au tour de l'ovaire droit.
- Chaque ovule est enfermé dans un sac appelé follicule. À la puberté, certains des follicules commencent à devenir matures et se déplacent vers la surface de l'ovaire.
- Un follicule mature forme une toute petite bulle à la surface de l'ovaire. Au moment de l'ovulation, l'ovule sort de la bulle et est attiré dans les trompes de Fallope.

DIAGRAMME DES ORGANES REPRODUCTEURS FÉMININS



Faits supplémentaires



SOUTIENS-GORGE

- Il se peut que certaines élèves ne soient pas à l'aise de poser des questions au sujet du développement des seins et des soutiens-gorges à la maison.
- La taille du soutien-gorge est mesurée en fonction du tour sous la poitrine (chiffre) et du bonnet (lettre). Par exemple, une personne qui porte un soutien-gorge de taille 34A a un tour sous la poitrine de 34 pouces (90 cm) et une **poitrine** de taille de bonnet A.
- Certaines adolescentes optent pour des brassières pour soutenir leurs seins lors de leur développement. Remarque : Ces soutiens-gorges ne changent pas le processus ni le rythme de développement des seins.

GUIDE DES MENSURATIONS

- 1 Mesure ton tour de buste, juste en dessous de tes **seins**. Ajoute 12,7 cm (5 po) s'il s'agit d'un nombre impair, ajoute 10 cm (4 po) s'il s'agit d'un nombre pair. Le résultat te donne la taille de ton soutien-gorge.
- 2 Pour connaître ta taille de bonnet, mesure encore une fois ta poitrine, mais cette fois à l'endroit le plus large de tes **seins**.
Si les deux nombres diffèrent de 2,5 cm (1 po), tu as besoin d'un bonnet A.
Si les deux nombres diffèrent de 5 cm (2 po), tu as besoin d'un bonnet B.
Si les deux nombres diffèrent de 7,6 cm (3 po), tu as besoin d'un bonnet C.
Si les deux nombres diffèrent de 10 cm (4 po), tu as besoin d'un bonnet D.

Par exemple :

La première mensuration de Nathalie est de 27 pouces. En ajoutant 5 pouces, elle obtient 32 pouces. Le résultat donne sa taille de soutien-gorge.

La deuxième mensuration de Nathalie est de 33 pouces.

Les deux nombres diffèrent d'un pouce, elle doit donc choisir un bonnet A.

CHANGEMENTS DANS LA TAILLE DU PÉNIS DURANT LA PUBERTÉ

Pendant la **puberté**, le **pénis** croît en longueur et en largeur en étapes lentes et progressives. Lorsque les adolescents comprennent ces stades de la croissance, il se peut qu'ils soient moins inquiets. Les **testicules** et le **scrotum** grossissent en premier; les changements au **pénis** surviennent plus tard et c'est uniquement vers la fin de la **puberté** qu'il atteint sa taille adulte.

Les **émissions nocturnes** et les **érections** préoccupent fréquemment les garçons. Faites savoir aux élèves que ces inquiétudes sont courantes durant la **puberté**. Les **émissions nocturnes**, aussi appelées **éjaculations nocturnes** se produisent chez environ un tiers des personnes ayant des organes reproducteurs masculins. Il arrive qu'ils éjaculent pendant leur sommeil. Il s'agit d'une émission nocturne.

Cela se produit sans qu'ils s'en rendent compte – ils pourraient remarquer que leur pyjama ou leurs draps sont un peu humides ou collants à leur réveil. Les **émissions nocturnes** peuvent être embarrassantes, surtout si les élèves ne comprennent pas pourquoi elles se produisent.

Les **érections** involontaires sont également courantes pendant la **puberté**. Elles surviennent sans raison apparente. Les garçons n'ont pas besoin de penser au sexe ni à rien en particulier. L'érection peut se produire sans avertissement lorsqu'ils atteignent la **puberté**. Elle n'est pas toujours visible, cependant, et s'en ira à mesure que les muscles à la base du **pénis** se détendent et laissent le sang s'en échapper, pour que le **pénis** redevienne plus petit et flasque à nouveau. Vous pouvez leur offrir des suggestions pour gérer des **érections** qui surviennent au mauvais moment (comme s'asseoir, mettre les mains dans les poches et porter des vêtements amples).



Conseils pour garder sa peau saine

L'apparition d'imperfections et de **boutons** durant la **puberté** se produit chez 8 jeunes sur 10. L'**acné** est une poussée de **boutons** plus sévère. Elle est une inquiétude de plus pour l'estime de soi. Pourtant, en comprenant les causes de l'**acné** et les étapes à suivre pour contrôler les éruptions de boutons, les (pré)adolescents peuvent parvenir à gagner de l'assurance et des trucs pour s'occuper de leur peau.

À la **puberté**, les changements de la peau sont causés par les **hormones** de l'organisme. Les glandes sébacées de la peau grossissent, deviennent plus actives et produisent des quantités excessives d'une substance huileuse appelée **sébum**. Bien que l'on retrouve les glandes sébacées sur tout le corps, elles sont particulièrement nombreuses sur le visage (notamment sur le front, le nez et le menton, souvent appelée la zone T), le cou, les épaules, la partie supérieure de la poitrine et le dos, soit les zones où les **boutons** et l'**acné** sont le plus susceptibles de se manifester.

Les problèmes cutanés commencent sous la surface de la peau, dans le **derme** sous-jacent. Le **derme** contient les terminaisons nerveuses, les **glandes sudoripares**, les **glandes sébacées** et les follicules des poils.

De façon naturelle, l'huile sécrétée par les **glandes sébacées** remonte à la surface de la peau par les follicules des poils ou les pores. Lorsque la quantité d'huile augmente, elle peut se combiner aux cellules mortes des follicules et obstruer les pores. Cette obstruction, aussi connue sous le nom de comédon favorise la croissance d'un **bouton**.

Les comédons qui sont exposés à l'air libre apparaissent sous la forme de points noirs. Ce n'est pas la saleté qui rend les points noirs foncés, c'est lorsque la mélanine (la même substance qui donne sa couleur à la peau) est exposée à l'air. Les points blancs sont des comédons bouchés. Ils sont plus graves que les points noirs, car ils présentent un risque d'inflammation.

Quiconque s'est déjà retrouvé avec un **bouton** juste au mauvais moment sait combien il est frustrant qu'on ne puisse pas le faire disparaître du jour au lendemain. Les (pré)adolescents manquent peut-être de patience, mais apprendre à prendre soin de sa peau constitue à la longue le meilleur moyen de défense contre l'**acné**. Aucune routine de soins de la peau ne peut procurer des résultats du jour au lendemain. Or, en suivant un programme de nettoyage, de prévention et de traitement, les (pré)adolescents parviendront à avoir une peau saine et apprendront à mieux contrôler les poussées d'**acné**.

NETTOYAGE

- Pour aider à enlever la saleté et l'excès de sébum sur leur visage, les (pré)adolescents devraient le laver délicatement deux fois par jour avec du savon doux ou un produit nettoyant médicamenteux ou non médicamenteux. Il faut éviter de frotter fort, car cela ne fait qu'aggraver le problème. Les (pré)adolescents qui portent du maquillage ou qui ont des points noirs pourraient bénéficier d'un nettoyage en profondeur à l'aide d'un produit nettoyant qui contient de l'acide salicylique. Cela aide à prévenir l'obstruction des pores pouvant causer les **boutons** et l'**acné**.

PRÉVENTION

- Pour éviter que les pores ne deviennent obstrués, il est recommandé d'utiliser un produit contenant de l'acide salicylique partout sur le visage, deux fois par jour, pour aider à prévenir les **boutons**.
- Utiliser une crème hydratante et boire de l'eau pour garder la peau hydratée. Une peau sèche force le corps à produire davantage de sébum pouvant causer davantage d'**acné**.

TRAITEMENT

- Malgré les meilleurs efforts de prévention des (pré)adolescents, quelques **boutons** persistants peuvent encore se former. Pour aider à éliminer les **boutons** existants, les (pré)adolescents devraient utiliser un traitement médicamenteux contenant du peroxyde de benzoyle. Cela contribue à déboucher les pores et à éliminer rapidement les **boutons**. Il n'y a pas de médicament plus efficace contre l'**acné** vendu sans ordonnance.
- Utiliser correctement les produits. Les (pré)adolescents doivent suivre attentivement les directives sur le produit. Il faudra peut-être modifier la routine en fonction des sensibilités de chacun. Il faut prendre soin de ne pas trop dessécher ou trop traiter la peau. Par exemple, certains (pré)adolescents peuvent être sensibles à une combinaison d'acide salicylique et de peroxyde de benzoyle. Si la peau devient sèche, rouge, squameuse ou si elle démange, il faut réduire la fréquence du traitement.
- Il ne faut pas pincer, gratter ou percer le bouton! L'inflammation pourrait se propager sous la peau.
- Si un (pré)adolescent a un grave problème d'**acné** ou si sa peau ne s'améliore pas après un mois de traitement régulier, il faudrait l'encourager à consulter un médecin de famille ou un dermatologue. Les dermatologues peuvent habituellement traiter même les cas d'**acné** les plus graves.



Les mythes et les faits concernant les soins de la peau

Les (pré)adolescents peuvent être mal informés sur les soins de la peau. Il se peut même que certains de ces mauvais renseignements proviennent d'adultes bien intentionnés. Aidez vos élèves à comprendre la vérité au sujet des causes des imperfections et les soins de la peau appropriés en tenant cette discussion sur les mythes et les faits.

- **Mon régime alimentaire peut aggraver l'acné.**

Fait. Bien que le régime alimentaire ne cause pas l'**acné**, certains aliments (p. ex. : les produits laitiers et ceux à haute teneur en glucides) peuvent intensifier le problème.

- **Frotter fort la peau empêchera les éruptions cutanées.**

Mythe. En fait, cela peut aggraver l'**acné**. De plus, les savons ou autres produits abrasifs peuvent empirer les problèmes de peau et entraîner le dessèchement et la desquamation de la peau.

- **Les conditions environnementales peuvent augmenter les problèmes de peau.**

Fait. Les gens qui vivent dans des climats chauds et humides peuvent avoir plus de problèmes.

- **Une irritation cutanée peut causer l'acné.**

Fait. Lorsque la peau est frottée par des sangles de sac à dos, des articles d'athlétisme ou d'autres articles causant un frottement excessif, cela peut provoquer un certain type d'**acné**, connu sous le d'**acné** mécanique. Les chapeaux, bandeaux ou visières peuvent également contribuer aux problèmes de peau.

- **Le soleil est bon pour l'acné.**

Mythe. En fait, le soleil peut aggraver l'**acné**. Il accélère également le vieillissement de la peau et peut causer le cancer de la peau. On devrait encourager tous les élèves qui ont de l'**acné** à utiliser des écrans solaires et, dans les cas plus extrêmes, à consulter un médecin.

- **Le stress peut contribuer aux problèmes de peau.**

Fait. Bien que le stress ne cause pas directement l'**acné**, il peut l'aggraver. Lorsque les (pré)adolescents sont sous pression ou angoissés, l'activité hormonale peut augmenter et déclencher un cycle d'**acné**.

Hygiène buccale

Il faut rappeler aux élèves que l'hygiène buccale est très importante à tout âge. Bien qu'ils doivent continuer de prévenir les caries, les élèves commencent probablement à faire face à de nouveaux défis, comme conserver une bonne haleine et porter des broches. Voici quelques conseils pour aider les élèves à avoir une bonne hygiène buccale.

- **Se brosser les dents et la langue au moins deux fois par jour avec du dentifrice fluoré.**

Le brossage permet d'enlever la plaque et de réduire la quantité de bactéries dans la bouche. Les bactéries dans la bouche se multiplient rapidement. Si les dents et les gencives ne sont pas nettoyées régulièrement, la quantité de bactéries dans la bouche augmente. Les élèves qui portent des broches doivent tout particulièrement veiller à bien se nettoyer les dents. Sinon, les aliments s'accumuleront autour des fils métalliques ou du plastique, ce qui tachera les dents ou entraînera la formation de caries.

- **Nettoyer entre les dents à l'aide de soie dentaire** au moins une fois par jour afin d'enlever les restes d'aliments et de décomposer les bactéries qui s'y trouvent.

- **Utiliser un rince-bouche** est un autre moyen de prévenir la mauvaise haleine.

- **Aller chez le dentiste au moins deux fois par an**

pour un examen et un nettoyage professionnel afin d'enlever la plaque située sous les gencives, même si les dents sont brossées et la soie est passée régulièrement. On devrait rappeler aux élèves que le tabac et les boissons contenant de la caféine peuvent tacher les dents et avoir d'autres impacts négatifs sur la santé.

- **Limitez les aliments sucrés ou les féculents.**

Vos élèves mangent certainement certaines collations riches en sucre ou en amidon, ce qui augmente la production d'acides attaquant l'émail dentaire. Encouragez les élèves à songer à d'autres choix d'aliments pour leur collation, tels que le maïs soufflé nature ou les légumes crus : ces derniers ne produisent pas d'acide et offrent d'autres avantages santé.



Odeurs corporelles

FAITS POUR RESTER AU SEC

Parfois, les (pré)adolescents ne se rendent pas compte qu'ils ont atteint une étape de leur développement où la transpiration et les odeurs corporelles sont susceptibles d'augmenter. Cela pourrait être très gênant pour une jeune personne d'apprendre par d'autres qu'elle doit prêter une plus grande attention à son hygiène personnelle. Pour éviter ce genre de situation aux (pré)adolescents, recommandez-leur de se laver chaque jour et d'utiliser un désodorisant ou un antisudorifique.

TRANSPIRATION

La transpiration est un phénomène naturel. La sueur est un liquide complexe se composant d'eau, de sel, de protéines et d'autres nutriments. Par l'entremise de la transpiration, le corps régule sa température. Par conséquent, il est important de ne pas empêcher complètement le corps de transpirer, car lorsque la sueur s'évapore de la surface de la peau, elle refroidit le corps.

LES (PRÉ)ADOLESCENTS NE SONT PAS SEULS

Au cours de l'histoire, les gens ont tenté de masquer les odeurs des aisselles. Bien que les méthodes, les formules, les fragrances et l'efficacité de ces produits aient changé avec le temps, leur principal objectif a toujours été d'aider les gens à rester au sec et à prévenir ou à réduire les odeurs corporelles.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND LES GENS TRANSPARENT

La transpiration est produite par deux types de **glandes sudoripares** : les glandes eccrines et les **glandes apocrines**. Les **glandes eccrines** sont situées partout sur le corps et la sueur qu'elles sécrètent est claire et inodore. Les **glandes eccrines** sécrètent principalement de l'eau salée.

Les **glandes apocrines** se retrouvent surtout sous les bras et dans la région des organes génitaux. Elles deviennent actives à la **puberté** et sont associées à la croissance des poils du corps et aux autres changements physiques à l'**adolescence**. Lorsque les **glandes apocrines** sont stimulées, notamment par des émotions telles que le stress, la nervosité et l'agitation, elles produisent une sueur d'apparence laiteuse. Lorsque cette sueur entre en contact avec les bactéries sur la peau, c'est ce qui provoque les odeurs corporelles. Par conséquent, les préadolescents, comme les adultes, doivent adopter une routine régulière d'hygiène personnelle.

CONTRÔLE DES ODEURS CORPORELLES

Douche ou bain quotidien – la première étape pour contrôler les odeurs de la transpiration est de se laver régulièrement avec un savon désodorisant ou un nettoyant pour le corps et de l'eau. Une douche ou un bain quotidien permet d'enlever la saleté et le sébum sur la peau et de réduire les bactéries pouvant causer des odeurs. Une douche après une activité intense ou énergique peut également aider les préadolescents à rester frais et au sec. Les vêtements absorbent également les odeurs corporelles. Il est donc important de faire comprendre aux préadolescents qu'ils devraient mettre des vêtements et des sous-vêtements propres après le bain.

Désodorisants/antisudorifiques – la deuxième étape consiste à utiliser un désodorisant ou un antisudorifique en plus de prendre régulièrement un bain ou une douche. Le désodorisant neutralise les odeurs. Il contient des ingrédients qui empêchent la croissance des bactéries causant des odeurs et il contribue également à neutraliser ou à masquer les odeurs. Les désodorisants n'ont aucun effet sur la quantité de sueur sécrétée. Un antisudorifique/désodorisant aide à contrôler les odeurs et l'humidité en limitant l'écoulement de sueur des aisselles ainsi qu'en neutralisant les odeurs. Le moment idéal pour utiliser l'un ou l'autre de ces produits est immédiatement après le bain ou la douche, au moment où la peau est propre. Les préadolescents devraient choisir un antisudorifique et un désodorisant selon son degré d'efficacité et la sensation qu'il procure sur la peau. En général, les produits les plus efficaces sont, dans l'ordre : crémeux en bâton, en bâton, à bille, en aérosol et en gels transparents.



Explication des règles

Commencez par expliquer que les **menstruations** font partie du processus de reproduction chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins tout comme la production de **spermatozoïdes** fait partie du processus de reproduction chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins.

Expliquez aux élèves que même si leur corps est maintenant prêt pour la grossesse, cela ne signifie pas qu'elles sont prêtes! Il est important qu'elles comprennent pourquoi elles ont leurs règles et ce qui se produit dans leur corps. Quand on songe à la grossesse, il faut prendre en compte de nombreux autres facteurs, comme l'âge, le fait d'être prête, et plus encore.

Un cycle de 28 jours et un écoulement menstruel de cinq jours sont utilisés pour faciliter l'explication.

JOURS 1 À 5

Durant cette période, s'il n'y a pas eu **fécondation**, la muqueuse de l'**utérus** se dissout. Cet écoulement menstruel se compose de sang, de mucus et d'autres tissus.

JOURS 6 À 13

Un **ovule** commence à se développer à l'intérieur d'un sac ou un follicule dans un ovaire. La paroi de l'**utérus** s'épaissit pour se préparer à accueillir un **ovule** fécondé. Le follicule et l'**ovule** parvenus à maturité se déplaceront vers la surface de l'ovaire.

JOUR 14

L'**ovule** parvenu à maturité se détache du follicule et de l'ovaire. Il pénètre dans la trompe de Fallope où la **fécondation** peut avoir lieu. S'il n'y a pas **fécondation**, l'**ovule** se dissout dans les 24 à 48 heures.

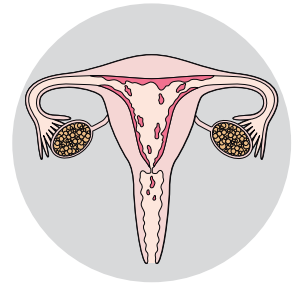
JOURS 15 À 28

S'il n'y a pas de **fécondation**, la muqueuse de l'**utérus** n'a plus de raison d'être et elle commence à se décomposer. Vers le 28^e jour, elle quitte l'**utérus** en un écoulement menstruel et un nouveau **cycle menstruel** commence.

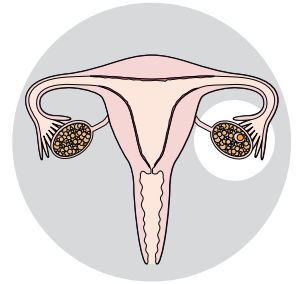
L'intervalle entre chacune des **règles** diffère pour chaque personne. Dans le cas de certaines, particulièrement celles qui viennent de commencer à être menstruées, il s'écoule un nombre irrégulier de jours entre les **règles**. Habituellement, mais pas toujours, l'organisme adopte un rythme régulier après quelques années. Les **menstruations** durent généralement de trois à sept jours. Il s'écoule au total entre deux cuillères à soupe et une demi-tasse (125 millilitres) de liquide menstruel. Cette quantité semble souvent plus élevée. Le liquide est d'abord de couleur rougeâtre, puis devient d'un rouge plus vif. Vers la fin des menstruations, il prend une couleur brunâtre plus foncée.

Une personne ayant des organes reproducteurs féminins qui est enceinte n'a pas ses règles. Les **menstruations** continuent généralement jusqu'à ce que la femme atteigne entre 40 et 60 ans. La fin des **menstruations** s'appelle la **ménopause**.

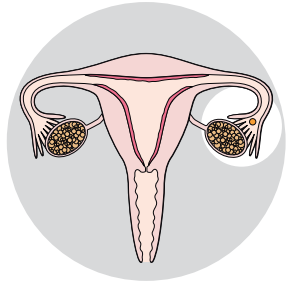
Jours 1 à 5



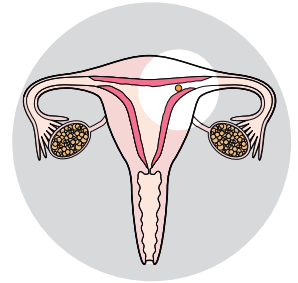
Jours 6 à 13



Jour 14



Jours 15 à 28



MYTHES SUR LES RÈGLES

Il faut prendre une douche plutôt qu'un bain durant les **menstruations**. Faux

Il faut éviter les exercices énergiques (comme l'aérobic, le jogging, l'équitation) durant les **règles**. Faux

Le fait de boire des boissons froides pendant les **menstruations** rendra le flux plus abondant. Faux

Le fait de manger des aliments froids durant les **règles** provoquera des crampes. Faux

Une personne ayant des organes reproducteurs féminins ne peut pas tomber enceinte pendant ses **règles**. Faux

Les tampons ne sont pas sécuritaires pour les préadolescentes ayant des organes reproducteurs féminins. Faux

Les autres peuvent deviner quand tu as tes **règles** juste en te regardant. Faux

Graphique des menstruations

TON CYCLE MENSTRUEL

En utilisant, «¹», indique chaque mois les jours où tu as tes **règles**. Utilise ², ³ ou ⁴ pour indiquer le niveau de ton flux chaque jour.

¹ léger ² modéré ³ ⁴ abondant

Compte les jours, du premier jour ¹ de tes **règles** au premier ¹ jour de tes règles suivantes. Il s'agit de la durée de ton **cycle menstruel**. Essaie de calculer quand tes prochaines **règles** arriveront. Vérifie pour voir si tu avais raison!

ANNÉE 20__	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janvier...																															
Février...																															
Mars...																															
Avril...																															
Mai...																															
Juin...																															
Juillet...																															
Août...																															
Septembre...																															
Octobre...																															
Novembre...																															
Décembre...																															

N'oublie pas
que tes règles peuvent
prendre au moins 2 ans
avant de devenir
régulières.



Choisir les produits d'hygiène

Des études montrent que la plupart des personnes ayant des organes reproducteurs féminins comptent sur un adulte de confiance pour les aider à choisir des produits de protection féminine lorsque leurs **règles** commencent. Cependant, toutes les élèves n'ont pas toujours quelqu'un avec qui elles se sentent à l'aise d'en parler. À titre d'éducateur, vous pouvez les aider à découvrir les différents produits de protection féminine offerts sur le marché qui répondront le mieux à leurs besoins.

Les principales préoccupations des filles à cet âge sont les suivantes : éviter les accidents, éviter d'éprouver une sensation d'humidité et utiliser une protection qui ne se remarque pas.

Les produits d'hygiène féminine sont principalement conçus pour absorber le flux menstruel. Il existe des produits de protection externe qui se placent dans la culotte (par exemple les serviettes et les protège-dessous Always®) et des produits de protection interne que l'on insère dans le vagin (par exemple les tampons Tampax®, les coupes menstruelles). Il pourrait être utile de parler de ces produits comme faisant partie d'un système : on utilise des serviettes pour le début des **règles**, moment auquel le flux est le plus abondant, puis des protège-dessous pour les jours de pertes très légères avant et après les **menstruations**.

Contrairement aux autres produits d'hygiène féminine, les protège-dessous peuvent être utilisés tout au long du mois pour garder les sous-vêtements propres et frais, en les protégeant des pertes vaginales quotidiennes qui sont un phénomène naturel.

La présentation de serviettes de différentes épaisseurs et de tampons de différents degrés d'absorption peut être très instructive. Parlez également de la fréquence à laquelle changer de serviette (toutes les trois à quatre heures), de la façon de les jeter (ne jamais les jeter dans les toilettes) et à quelle fréquence changer un tampon (toutes les quatre à huit heures). Les serviettes et les tampons peuvent être enroulés dans du papier hygiénique et jetés à la poubelle. Les applicateurs en plastique doivent être jetés dans une corbeille à papier ou une poubelle.

QUELQUES FAITS ET IDÉES QUE VOUS POURRIEZ PARTAGER AVEC VOS ÉLÈVES :

- Les serviettes ultra-minces protègent efficacement sans être aussi encombrantes qu'une serviette épaisse.
- **Les serviettes dotées d'ailes/de rabats offrent une protection plus efficace contre les fuites**, car elles se rabattent sur les côtés de la culotte et aident à maintenir la serviette en place.
- Insistez sur le fait que les pertes quotidiennes sont un phénomène naturel et qu'il n'y a aucune raison d'être embarrassée à ce sujet.
- Les protège-dessous procurent également une protection rassurante lorsque les élèves pensent que leurs **règles** sont sur le point de commencer (en particulier lorsqu'elles ne connaissent pas leur cycle et que ce dernier n'est pas encore régulier) et à la fin des **règles** lorsque le flux est plus léger. Recommandez aux élèves de les essayer chez elles d'abord.
- Les tampons sont offerts avec différents degrés d'absorption étant donné la nature du flux menstruel qui peut varier en fonction de la personne et du jour des **règles**. **Il est recommandé qu'elles utilisent un tampon ayant le plus faible degré d'absorption qui correspond à leurs besoins.**
- Contrairement aux serviettes, les tampons sont portés à l'intérieur du corps; il n'y a donc aucune raison pour qu'une élève ne puisse participer à ses activités préférées, telles que la natation, la gymnastique ou la danse, entre autres. **Il est important de rappeler aux élèves qu'un tampon ne doit être porté que pendant leurs règles.**
- **L'utilisation d'un tampon n'affecte pas la virginité.** Les tampons peuvent être utilisés par une personne ayant des organes reproducteurs féminins si désiré. Lorsqu'il y a un **hymen**, le tampon est inséré via un petit orifice dans l'**hymen**, dans le canal vaginal. Il est recommandé que les élèves discutent plus longuement de l'utilisation d'un tampon avec un parent/tuteur ou un membre de la famille/adulte de confiance.
- Une trousse de préparation aux **règles** (avec serviettes ou tampons ainsi qu'une culotte propre) dans un casier ou un sac à dos offre une quiétude d'esprit, au cas où leurs **règles** débuteraient à un moment inattendu.



Produits d'hygiène

Avec la vaste sélection de produits offerte sur le marché, il peut être difficile de faire un choix, et de nombreuses élèves sont honteuses ou confuses lorsqu'elles vont acheter des produits hygiéniques pour la première fois.

Le tableau suivant décrit quels produits sont offerts et quand il est suggéré de les utiliser :

	PETITES	RÉGULIÈRES	LONGUES/ABONDANTES	DE NUIT
RADIANT				
INFINITY® TENDANCE ET ABSORBANTE				
ULTRA-MINCE MINCE ET ABSORBANTE				
MAXI ÉPAISSE ET ABSORBANTE				

← Serviette plus courte et protection de jour Serviette plus longue et protection de nuit →



PROTÈGE-DESSOUS

Il existe un grand choix de protège-dessous, de toutes les tailles et formes (mince, régulier, long, extra long et tanga).

SERVIETTES

Les serviettes sont offertes en différentes formes, tailles et degrés d'absorption, car nous sommes toutes différentes, et nos **règles** et le degré de protection nécessaire chaque jour des **menstruations** le sont aussi.



PETITES

RÉGULIÈRES

LONGUES

DE NUIT



TAMPONS

Les tampons sont offerts avec différents degrés d'absorption. Il existe deux types de tampons, avec et sans applicateur. L'applicateur en plastique facilitera une insertion confortable pour les élèves.

SYNDROME DE CHOC TOXIQUE (SCT)

Bien que nous connaissions l'existence du **syndrome de choc toxique** (SCT) depuis maintenant plus de 40 ans, nous en savons encore très peu sur la véritable cause de cette maladie potentiellement mortelle.

Le SCT est si rare que la plupart des médecins n'en verront jamais passer un cas. Les individus de tous les âges et de tous les **genres** peuvent souffrir du SCT. Environ la moitié de tous les cas surviennent chez les **personnes qui ont leurs règles**. Le risque de SCT augmente avec l'utilisation des tampons. Le SCT est causé par les toxines produites par la bactérie staphylococcus aureus, qui se trouve communément dans le nez et dans le **vagin**.

Le SCT peut survenir à tout moment lors des **règles** ou peu après. Il ne s'agit pas d'une maladie contagieuse, cependant une personne ayant souffert du SCT peut en souffrir à nouveau. Consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau des tampons, si vous avez souffert du SCT.

Les **symptômes du SCT** ressemblent à ceux de la grippe. Ils peuvent comprendre :

- Une soudaine poussée de fièvre (température de 38,8 °C/102 °F ou plus)
- Des vomissements
- La diarrhée
- Une éruption cutanée semblable à un coup de soleil
- Des douleurs musculaires
- Des étourdissements
- Un évanouissement ou un vertige en se levant

N'importe lequel de ces symptômes peut signaler le SCT, mais il se peut que les élèves ne les éprouvent pas tous. Si elles utilisent des tampons et présentent l'un de ces symptômes, elles doivent :

- Retirer immédiatement le tampon et contacter un médecin.
- Dire au médecin qu'elles utilisent des tampons et qu'elles pourraient être atteintes du SCT.

Réduire les risques du SCT

Lorsque vous discutez du SCT avec vos élèves, expliquez-leur qu'il est possible de réduire le risque en :

- Utilisant toujours le tampon au plus faible degré d'absorption qui correspond à leurs besoins.
- Alternant l'utilisation de tampons avec celle de serviettes hygiéniques.
- Ne portant pas de tampon.
- Changeant de tampon toutes les 4 à 8 heures et en ne dépassant jamais cette durée d'utilisation recommandée.

Assurez-vous que vos élèves consultent un médecin avant d'utiliser un tampon, si elles ont déjà souffert du SCT.

Conseils importants à propos des tampons

Il est important de changer régulièrement de tampon, toutes les 4 à 8 heures. Ne jamais utiliser de tampon avant ou entre les **règles** et ne jamais se servir d'un tampon pour absorber les pertes vaginales. Si elles souhaitent se servir d'un produit de protection féminine pour les pertes vaginales, conseillez-leur un protège-dessous.

Littératie numérique en matière de santé et de médias

Il est important que les élèves comprennent que leur **identité numérique** doit être prise en considération dans un espace en ligne ou virtuel. L'**identité** en ligne est qui une personne est sur Internet, et son identité hors ligne est qui elle est dans la vraie vie, en personne. Hors ligne, les gens voient comment vous parlez, agissez et traitez les autres à l'école, à la maison et en présence d'amis. En ligne, les gens voient ce que vous publiez, commentez, aimez ou partagez dans des jeux, des applications et des sites Web. Une grande différence réside dans le fait que les gens en ligne peuvent choisir ce qu'ils affichent et utiliser un nom d'utilisateur plutôt que leur vrai nom, mais hors ligne, ils ne peuvent pas changer facilement la façon dont les autres les perçoivent. Les élèves doivent savoir que ce qu'ils publient en ligne peut y rester longtemps (**empreinte numérique**) et être vu par de nombreuses personnes, tandis que les moments passés hors ligne ne durent généralement pas éternellement. Même si elles sont différentes, les identités en ligne et hors ligne doivent incarner le respect, la gentillesse et la responsabilité.

Une empreinte numérique est la trace informationnelle qui reste lorsque quelqu'un utilise Internet, comme les photos, les commentaires, les jeux joués et les sites Web visités. Tout comme les empreintes dans le sable, les empreintes numériques montrent le parcours d'une personne en ligne, mais contrairement au sable, elles peuvent être difficiles à effacer. Créer une empreinte numérique positive signifie publier des messages bienveillants, partager des photos appropriées et faire des choix intelligents en ligne afin de laisser une empreinte respectueuse, responsable et sécuritaire.

Comprendre la cyberintimidation constitue un autre élément important du fait de grandir en ligne. La **cyberintimidation** se produit lorsqu'une personne utilise une technologie, comme des messages, des jeux ou des médias sociaux pour être méchante, blessante ou menaçante envers une autre personne. Cela peut se produire n'importe où en ligne et fait parfois suite à de l'intimidation qui commence à l'école ou en personne. La cyberintimidation peut se manifester par l'envoi ou la publication de messages ou d'images blessants, la propagation de rumeurs ou le partage de renseignements embarrassants.

Puisque les publications en ligne peuvent se propager rapidement et rester visibles, une personne victime de cyberintimidation peut se sentir accablée. Les élèves devraient utiliser leur esprit critique avant de publier du contenu en ligne et se demander : Est-ce que j'aimerais que quelqu'un dise ça de moi? Être victime de cyberintimidation peut rendre les gens tristes, inquiets ou leur donner le sentiment d'être exclus, et ce n'est jamais une chose gentille à faire.

MESSAGES MÉDIATIQUES SUR LE CORPS, LA PUBERTÉ ET LE GENRE

Les messages médiatiques sur le corps, la puberté et le genre sont partout, y compris dans les jeux, les vidéos, les publicités et les médias sociaux, mais ils ne représentent pas toujours la vraie vie. De nombreuses images sont modifiées à l'aide de filtres, d'outils d'édition ou même **d'intelligence artificielle (IA)**, ce qui peut donner aux corps une apparence « parfaite » qui n'est pas réaliste ou saine. Il est important que les élèves sachent que le corps « parfait » n'existe pas et qu'ils discutent avec un adulte de confiance du contenu médiatique qui les rend complexés ou mal à l'aise. La puberté se produit à différents moments et de différentes façons pour chacun, et il n'y a pas de « bonne » façon de grandir ou de paraître. Les gens expriment également leur genre de différentes façons, et il est tout fait naturel de remettre en question l'expression de genre ou d'expérimenter avec cette notion. En ligne et dans la vraie vie, les personnes de toutes formes corporelles, tailles et capacités méritent le respect. Il est important que les élèves se questionnent sur ce qu'ils voient en ligne et ne se comparent pas aux autres, car les médias montrent souvent une image restreinte et irréaliste de ce que les gens sont vraiment.

AUTONOMIE CORPORELLE, CONSENTEMENT ET ESPACES NUMÉRIQUES

Sur les plateformes de jeux ou de messagerie, il se peut que les personnes avec lesquelles les élèves peuvent engager une conversation leur demandent de dire ou de faire quelque chose qui les rend mal à l'aise. Avoir une **autonomie corporelle** signifie être responsable de son propre corps et de ses propres choix, dans la vraie vie et en ligne. En ligne, le **consentement** signifie que les élèves peuvent dire non à l'envoi ou à la réception de messages, de commentaires ou de photos qui les mettent mal à l'aise, même s'ils proviennent d'une personne qu'ils connaissent. Le consentement signifie dire clairement oui, non ou peut-être et comprendre que les personnes peuvent changer d'avis à tout moment. Par exemple, avant de publier la photo d'un ami, les élèves doivent lui demander s'il est d'accord, et s'il répond par la négative, alors ils ne la partagent pas. Tout comme hors ligne, personne ne devrait faire pression sur quelqu'un pour qu'il fasse quelque chose qu'il ne veut pas faire, et les élèves ont toujours le droit de s'exprimer, de bloquer quelqu'un ou de demander de l'aide à un adulte de confiance.

SÉCURITÉ EN LIGNE ET LIMITES PERSONNELLES

La sécurité en ligne et les limites personnelles permettent aux élèves de faire des choix judicieux lorsqu'ils deviennent plus indépendants en ligne. Certains renseignements doivent toujours demeurer confidentiels, comme leur nom complet, leur adresse, leur école, leurs mots de passe et leur emplacement, car les divulguer peut mettre les élèves en danger. Les interactions sécuritaires en ligne sont respectueuses et elles mettent les gens à l'aise. Par opposition, les interactions dangereuses peuvent inclure demander aux élèves de garder des secrets, les obliger à répondre, leur offrir des cadeaux ou leur faire trop de compliments en vue de gagner leur confiance. Il s'agit de signaux d'alarme, et il est important de les détecter tôt. Si quelque chose ou quelqu'un donne aux élèves le sentiment d'être perdus, mal à l'aise ou inquiets, ils doivent savoir qu'il est acceptable de mettre fin à la conversation et de parler à **un adulte de confiance**, comme un parent, un tuteur(s), un enseignant ou un conseiller scolaire.

RELATIONS ET COMMUNICATIONS NUMÉRIQUES

Les relations et communications numériques sont la façon dont nous communiquons avec les autres en utilisant des messages, des commentaires, des jeux et des clavardages de groupe. Il est important que les élèves restent en sécurité à mesure que leur monde en ligne se développe. Être gentil et respectueux en ligne signifie utiliser des mots polis et appropriés, réfléchir avant d'envoyer quelque chose et se rappeler qu'il y a une vraie personne de l'autre côté de l'écran. Les élèves doivent garder à l'esprit que parfois, il se peut que les gens en ligne ne soient pas qui ils prétendent être. Les étrangers peuvent se faire passer pour des enfants, utiliser de fausses photos, l'IA ou même **des hypertrucages** (images ou vidéos d'apparence réelle, mais fausses faites par ordinateur). Il est donc important que les élèves ne discutent pas en privé avec des personnes qu'ils ne connaissent pas dans la vraie vie. Certaines applications et certains clavardages ne sont pas entièrement privés, ce qui signifie que les messages peuvent être sauvegardés ou partagés. Par conséquent, les élèves ne doivent jamais partager des renseignements personnels ou des photos d'eux-mêmes. Des malentendus peuvent également se produire en ligne parce que les gens ne peuvent pas voir les expressions faciales ou entendre le ton de la voix. Il est donc important de faire une pause et de poser des questions avant de réagir. Dans les clavardages de groupe, tout le monde a la responsabilité d'inclure les autres et de s'exprimer si quelqu'un est malveillant ou exclu. Si quelqu'un met les élèves mal à l'aise, leur demande de partager des secrets ou de les garder ou envoie des messages inappropriés, ils doivent cesser de répondre, sauvegarder les messages, bloquer ou signaler la personne et en parler immédiatement à un adulte de confiance.

IA, ALGORITHMES ET « POURQUOI CE CONTENU S'AFFICHE-T-IL? »

L'IA et les algorithmes décident du contenu que quelqu'un voit en ligne, comme les vidéos, les publications et les publicités. Il est donc utile de comprendre leur fonctionnement. Un **algorithme** est comme un ensemble de règles qu'un ordinateur suit pour deviner ce que quelqu'un pourrait aimer, en fonction de ce qu'il regarde, clique, recherche, ou met en pause. Par exemple, si une personne regarde quelques extraits de soccer ou des vidéos de jeu, il se peut qu'elle commence à voir plus d'extraits similaires et même à recevoir des publicités en lien avec ceux-ci. Voir le même type de contenu encore et encore peut avoir une incidence sur ce que les gens croient, même s'ils n'ont pas une vue d'ensemble ou si cela empire leur humeur. Il est important que les élèves comprennent que tout le contenu que l'on retrouve en ligne n'est pas nécessairement vrai, juste ou sain et que certaines publications sont faites pour attirer leur attention. Les élèves devraient être encouragés à toujours penser de manière active, et non pas à faire défiler le contenu de manière passive : ils doivent se demander « Pourquoi est-ce que cela s'affiche-t-il? » et choisir ce qu'ils regardent au lieu de laisser l'application choisir pour eux.

SANTÉ MENTALE, TEMPS D'ÉCRAN ET PUBERTÉ

La santé mentale, le temps d'écran et la puberté sont étroitement liés, particulièrement au moment où le corps, le cerveau et les émotions des élèves changent à ce stade de leur vie. Passer beaucoup de temps sur les écrans peut affecter le sommeil, l'humeur, la concentration et l'estime de soi, surtout si les élèves veillent tard, s'ils font défiler du contenu pendant de longues périodes ou se comparent aux gens en ligne. Il se peut que les élèves remarquent des signes de surcharge numérique, comme se sentir fatigués, irritables, anxieux, distraits ou avoir de la difficulté à dormir ou à se concentrer à l'école. Trouver un équilibre entre le temps d'écran et les activités hors ligne, comme faire du sport, aller à l'extérieur, dessiner, lire ou passer du temps avec des amis et de la famille aide leur esprit et leur corps à se régénérer. Créer des routines et établir des limites comme éteindre les écrans avant le coucher, prendre des pauses régulières et fixer des limites qui fonctionnent pour eux et leur famille peut soutenir leur santé mentale et physique. Créer un équilibre fait partie de l'autonomie en matière de santé et prendre soin de soi comprend utiliser la technologie de façon responsable.

TROUVER DES RENSEIGNEMENTS FIABLES SUR LA SANTÉ EN LIGNE

Il est important d'aider les élèves à trouver des renseignements fiables sur la santé en ligne, surtout lorsqu'ils découvrent la puberté et les changements dans leur corps. Ces conseils peuvent les aider à trouver des renseignements sûrs et exacts :

- **Vérifier si une source est digne de confiance :** les renseignements fiables sur la santé proviennent généralement de médecins, d'infirmières, d'hôpitaux, d'écoles, de sites Web gouvernementaux de santé ou de mémoires de recherche et non d'étrangers, de magazines, d'influenceurs ou de blogues/vlogues en ligne.
- **Faire preuve de prudence par rapport aux vidéos et aux commentaires :** les vidéos, les commentaires ou les tendances aléatoires sur les médias sociaux peuvent être trompeurs, exagérés ou incorrects, même s'ils semblent être sûrs ou populaires. Les élèves ne doivent pas laisser de commentaires inappropriés, impolis ou trompeurs sur les médias sociaux. Les élèves ne doivent pas avoir de conversations négatives avec des personnes qu'ils ne connaissent pas dans la section des commentaires.
- **Utiliser des sources approuvées par l'école :** les sites Web ou les ressources recommandés par leur école, leurs enseignants ou leur classe de santé sont conçus pour être adaptés à l'âge et exacts.
- **Demander de l'aide à des adultes de confiance :** si les élèves ne savent pas où chercher des renseignements ou s'ils se sentent perdus ou inquiets, ils doivent demander à un adulte de confiance, comme un parent, un tuteur(s), un enseignant, une infirmière scolaire ou un médecin de les aider à trouver des réponses.
- **Ne pas oublier que tout ce qui est en ligne n'est pas nécessairement vrai :** ce n'est pas parce qu'un contenu est en ligne qu'il est correct ou sain pour eux.

LOIS, RÈGLES ET RESPONSABILITÉS

Les élèves doivent être conscients que les lois, les règles et les responsabilités aident à assurer la sécurité des gens en ligne, tout comme les règles à l'école ou dans le sport aident tout le monde à jouer équitablement. Certaines applications, certains jeux et certains sites Web ont des limites d'âge, car ils peuvent inclure du contenu ou des fonctionnalités qui ne sont pas sécuritaires ou appropriés pour les enfants. Les familles et les écoles ont également des règles relatives à l'utilisation des appareils, comme les limites de temps d'écran ou les endroits où les appareils peuvent être utilisés pour aider à protéger leur santé, leur apprentissage et leur vie privée. La plupart des applications comprennent des outils pour bloquer quelqu'un, couper le son ou signaler une personne qui est méchante, dangereuse ou inappropriée, et utiliser ces outils constitue un choix judicieux et responsable. Il est important que les élèves se souviennent que leur activité en ligne, comme publier ou partager du contenu et envoyer un message peut avoir des conséquences dans le monde réel pour eux et les autres. Les droits s'accompagnent de responsabilités, et l'utilisation judicieuse de la technologie aide à protéger tout le monde.

GLOSSAIRE DES TERMES PRINCIPAUX

- **IA** – intelligence artificielle
- **Algorithme** – règles que les ordinateurs utilisent pour choisir du contenu
- **Autonomie corporelle** – être responsable de son propre corps
- **Consentement** – donner la permission; oui, non ou changer d'avis
- **Cyberintimidation** – lorsqu'une personne utilise la technologie pour être méchante, blessante ou menaçante envers une autre personne
- **Hypertrucage** – une image modifiée numériquement créée pour se faire passer pour un vrai humain, habituellement à des fins malhonnêtes ou pour propager de faux renseignements
- **Empreinte numérique** – la trace que vous laissez en ligne
- **Identité numérique** – qui vous êtes en ligne
- **Publicité cachée** – publicités conçues pour se fondre au contenu normal du site web/des médias
- **Identité** – éléments qui font de vous qui vous êtes
- **Adulte de confiance** – un adulte qui vous aide à rester en sécurité



Te prendre en main

En apprendre un peu plus sur soi est le meilleur moyen de prendre le contrôle et de changer ce que tu veux changer.

COMMENT TE SENS-TU?

Comment te sens-tu au sujet...

FANTASTIQUE BIEN JE NE SAIS PAS

Des changements par lesquels passe ton corps lors de la **puberté**?

Des discussions sur la **puberté** avec ta famille?

Des discussions sur la **puberté** avec tes amis?

De ton âge?

Comment vas-tu?

FANTASTIQUE BIEN JE NE SAIS PAS

Je me douche ou prends un bain souvent.

Je me lave le visage deux fois par jour.

Je change de sous-vêtements chaque jour.

Je fais 30 minutes d'exercice ou d'activité physique par jour.

Je cuisine aussi santé que possible.

Je tiens compte des sentiments des autres.

Je peux communiquer mes droits et mes croyances.

Je termine les tâches qui me sont données.

Établissement d'objectifs

QU'EST-CE QUE TU AIMERAIS CHANGER?

Il y a de nombreux changements durant la **puberté** que tu ne peux pas contrôler. Cependant, il est possible d'avoir le contrôle sur de nombreux aspects de ta vie.

INSCRIS UN CHANGEMENT QUE TU AIMERAIS APPORTER ET UTILISE LES ÉTAPES DE « L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS » POUR ATTEINDRE TON BUT.

PENSE À TON OBJECTIF

Je vais : _____

POSE-TOI LA QUESTION SUIVANTE : « PUIS-JE LE FAIRE? EST-CE UN OBJECTIF RAISONNABLE POUR MOI? »

REVOIS LES RENSEIGNEMENTS OU L'AIDE DONT TU AURAS PEUT-ÊTRE BESOIN POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF.

ÉTABLIS UN PLAN. QUELLES SONT LES ÉTAPES À SUIVRE POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF?

Commence ton plan.

Date du début : _____

Date limite pour atteindre l'objectif : _____

VÉRIFIE LES RÉSULTATS. TON PLAN A-T-IL FONCTIONNÉ?



Foire aux questions

PERSONNES AYANT DES ORGANES REPRODUCTEURS FÉMININS

Pourquoi passons-nous par la puberté?

Tous les changements que tu vis pendant la **puberté** font partie de ta croissance et de ta maturation. Ceux-ci comprennent la croissance rapide des os et des muscles. Ces changements ont lieu afin que tu puisses te reproduire, si tu décides un jour de devenir parent.

Qu'est-ce que les règles?

Les **règles** décrivent l'écoulement de fluides, dont le sang, du **vagin**. Chaque mois, la paroi souple de l'**utérus** s'épaissit. Si tu tombes enceinte, cette paroi sert à protéger et à nourrir le fœtus grossissant. Si tu ne tombes pas enceinte, il n'est pas nécessaire, et il s'écoule en grande partie du corps par le **vagin**. Il s'agit de tes **règles**. Il s'agit d'un phénomène naturel d'un corps sain.

Combien de temps durent les règles?

Elles durent quelques jours, habituellement entre 3 et 7.

Combien de fois aurai-je mes règles?

La plupart des personnes ayant des organes reproducteurs féminins ont leurs **règles** chaque mois. Le temps moyen entre les **règles** est de 28 jours. Il peut être plus court ou plus long, selon la personne. Un cycle entre 21 et 35 jours est naturel.

Quand commencerai-je à avoir mes règles?

La plupart des personnes menstruées commencent à avoir leurs **règles** entre 10 et 16 ans. Il n'y a pas de « bon » moment. Tes **règles** commenceront lorsque ton corps sera prêt. Il peut être rassurant de poser la question à ton médecin si tu n'as pas remarqué de changements dus à la **puberté** avant tes 14 ans ou si tes **seins** et tes poils pubiens ont commencé à croître, mais que tes **règles** n'ont pas commencé avant tes 16 ans.

Aurai-je mal lors de mes règles?

Les **règles** sont différentes pour chacune. Certaines personnes menstruées remarquent à peine un malaise pendant leurs **règles**. D'autres ressentent ce que nous appelons des « **crampes menstruelles** ». Celles-ci apparaissent habituellement sous forme de douleur ou de crampe abdominale. Elles peuvent aussi se manifester comme une douleur dans le bas du dos ou à l'intérieur des cuisses. Pour plusieurs, les **crampes menstruelles** sont un phénomène naturel des **menstruations**. Les **crampes menstruelles** varient selon la personne. Si tu t'inquiètes de la douleur ressentie lors de tes **règles**, consulte un parent/tuteur ou ton médecin.

Quelques moyens de soulager la douleur liée aux **crampes menstruelles** :

- Prendre un bain chaud.
- Appliquer un coussin chauffant au bas de l'abdomen.
- Faire de l'exercice.

Si les crampes continuent à te troubler, assure-toi de consulter un médecin pour découvrir quelles solutions alternatives de soulagement de la douleur s'offrent à toi (p. ex. : médicaments) et t'assurer qu'il n'y a aucun problème.

Que dois-je faire si j'ai mes premières règles à l'école?

Presque toutes les élèves sont surprises par leurs premières **règles**, même celles qui sont bien informées, alors ne t'inquiète pas. C'est une bonne idée de toujours avoir avec toi une serviette hygiénique et des culottes propres, au cas où. Si tu n'as pas de serviette hygiénique, tu peux te servir de papier hygiénique ou de mouchoirs. Demande de l'aide à une amie, à l'infirmière de ton école ou à une autre personne estimée; tu ne dérangeras personne. La plupart des écoles conservent des serviettes hygiéniques pour cette occasion. (Et les taches dans tes sous-vêtements s'enlèvent facilement à l'eau froide et au savon). Rappelle-toi que tous les adultes savent ce que sont les menstruations et que tu peux leur demander leur aide.

Aurai-je toujours mes règles?

La plupart des personnes ayant des organes reproducteurs féminins ont leurs **règles** de la **puberté** jusqu'à l'âge d'environ 50 ans. À cet âge, leur corps passe par un autre changement, celui de la **ménopause**. Lors de ce changement, les **ovaires** cessent de libérer des **ovules** et le **cycle menstruel** prend fin. L'autre moment lors duquel tu n'auras pas de **règles** est la grossesse. Au lieu de quitter ton corps par le **vagin**, la paroi de l'**utérus** reste alors où elle, elle s'épaissit et nourrit le bébé qui se développe. Parfois, lorsque les personnes ayant des organes reproducteurs féminins sont stressées, il se peut que leurs **règles** soient retardées ou irrégulières.

À qui puis-je parler de mes inquiétudes?

Il est toujours important de parler à quelqu'un de tes inquiétudes. La meilleure personne à qui parler est un adulte de confiance.

Vais-je perdre beaucoup de sang pendant mes règles?

La quantité de sang perdu dans le **liquide menstruel** varie par personne et par jour des **règles**. Les **règles** se terminent habituellement avec un flux léger, la plus grande partie du **liquide menstruel** ayant déjà quitté le corps au cours des premiers jours. Même lorsque le flux est léger, il ne s'écoule pas forcément rapidement. Tu perdras environ 4 à 12 cuillerées à thé de **liquide menstruel** pendant les **règles**, seule une partie de celui-ci est composée de sang. Cela peut sembler beaucoup, mais il y en a moins qu'il ne paraît. Ton corps contient près de 5 litres de sang, les quelques centilitres que tu perdras lors de tes **règles** ne te manqueront pas.

Est-ce d'autres personnes remarqueront que j'ai mes règles?

Pas si tu ne leur dis pas!

Est-ce que je peux prendre un bain ou une douche lors de mes règles?

Absolument. Il est particulièrement important de rester propre et fraîche pendant tes **règles**.

Où puis-je acheter mes serviettes hygiéniques et tampons?

Tu peux les acheter à plusieurs endroits, comme les supermarchés, les pharmacies et les magasins à grande surface. Tu n'as pas à avoir honte de les acheter, bien que certaines personnes préfèrent qu'un adulte achète des serviettes hygiéniques ou des tampons pour elles au début.

Comment les tampons fonctionnent-ils?

On porte le tampon à l'intérieur du corps, dans le **vagin**. Il y absorbe le flux menstruel. Il est fait de matériel doux et flexible, comprimé en forme de cylindre et amarré à une corde. La corde reste à l'extérieur du **vagin** afin que le tampon puisse être facilement retiré et jeté.

Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel?

Le syndrome prémenstruel, ou SPM est le nom donné aux symptômes dont souffrent certaines personnes 1 à 14 jours avant le début de leurs **règles**. Ces symptômes sont physiques ou émotionnels et comprennent la sensibilité des seins, ou une humeur triste ou morose. Il est tout à fait naturel de se sentir de bonne ou de mauvaise humeur par moments, surtout lorsque notre corps connaît autant de changements. Insistez sur le fait que ce ne sont pas toutes les personnes menstruées qui souffrent du SPM.

Pourquoi ai-je cette sensation de lourdeur et d'inconfort?

Avant les **règles**, ton corps retient parfois plus d'eau que d'habitude et il se peut que tu te sentes ballonnée. Il est tout à fait naturel de se sentir un peu inconfortable lors de la **puberté**; tu grandis et tu changes rapidement.

Pourquoi mes seins me font-ils mal avant mes règles?

Les changements du niveau d'**hormones** sont responsables. Tes **seins** retiennent plus de liquide et sont par conséquent plus lourds et douloureux. Mais ne t'inquiète pas, cette sensation s'arrêtera à la fin de tes **règles**.

Quand vais-je me raser?

Cela dépend du moment où des poils plus épais et foncés apparaîtront sur tes jambes, sous tes aisselles et sur ton **pubis** et si tu choisis de t'en débarrasser. Le rasage est un choix personnel et une manière sécuritaire de se débarrasser de ses poils. Consulte un parent, un tuteur ou un adulte en qui tu as confiance pour en apprendre plus au sujet des moyens sécuritaires de te débarrasser de ces poils.

PERSONNES AYANT DES ORGANES REPRODUCTEURS MASCULINS

Est-ce que prendre du poids pendant la puberté est un phénomène naturel?

Absolument. Un adulte a une carrure plus large, il est plus lourd et plus musclé qu'un enfant. La **puberté** n'est pas un bon moment pour restreindre la quantité d'aliments que l'on mange. Tu es censé prendre du poids pendant la **puberté**, car ton corps grandit. Faire de l'exercice régulièrement et faire des choix alimentaires sains favorisera une croissance en santé en donnant à ton organisme l'énergie dont il a besoin.

Quelle sera ma taille?

Difficile à prévoir, mais la taille est habituellement déterminée par les gènes. Quelle est la taille de tes parents et grands-parents? Si tes deux parents sont grands, tu as des chances d'être grand. Si tes deux parents sont petits, tu pourrais être plus petit. Mais ce n'est pas une vérité absolue pour tout le monde. Parfois, une personne continuera à grandir ou connaîtra une autre poussée de croissance à la fin de l'adolescence.

Quand vais-je me raser?

Tout dépend du moment où la pilosité faciale apparaît et de son épaisseur, ainsi que de ta préférence personnelle. En général, la pilosité faciale ne se développe pas avant la fin de la **puberté** et peut-être seulement après l'âge de 16 ans.

Avoir beaucoup de poils sur le corps veut-il dire qu'on produit plus de testostérone?

Non, la **testostérone** est l'hormone qui déclenche la croissance de la pilosité corporelle. La quantité de poils sur ton corps est déterminée par le groupe racial ou ethnique et par l'hérédité, non par la quantité de **testostérone**.

J'ai des organes reproducteurs masculins, mais je pense que mes seins grossissent.

Il est tout à fait naturel que les personnes ayant des organes reproducteurs masculins présentent une certaine enflure autour de la **poitrine** et des **mamelons**. Cette région peut aussi faire un peu mal. Ça ne durera pas.

Pourquoi l'un de mes testicules est-il plus élevé que l'autre?

Il s'agit d'un phénomène tout à fait naturel. Personne n'est parfaitement symétrique, et en général, le droit est plus élevé que le gauche. Il s'agit d'un phénomène tout à fait naturel. Personne n'est parfaitement symétrique, et en général, le droit est plus élevé que le gauche.

Lorsque j'ai examiné mes testicules, j'ai trouvé une crête vers l'arrière. Est-ce un phénomène naturel?

Oui. Ce que tu sens est l'épididyme, là où les spermatozoïdes sont stockés. Il y a un épидидyme au dos de chaque testicule. Si tu sens toute autre bosse, prends rendez-vous chez le médecin pour un examen complet.

Parfois, j'ai des érections sans raison apparente et j'ai peur que quelqu'un le remarque.

Il est tout à fait naturel d'avoir des **érections** à différents moments. Et n'aie pas peur que d'autres personnes le remarquent : les **érections** ne sont pas aussi visibles que tu le penses. Essaie de l'ignorer et elle disparaîtra toute seule.

Les personnes ayant des organes reproducteurs masculins cessent-elles d'avoir des érections lorsqu'elles vieillissent?

Non. Si quelqu'un est en bonne santé, il peut avoir des **érections** toute sa vie.

Cela fait un moment que j'ai des émissions nocturnes. S'arrêteront-elles un jour?

Tu auras de moins en moins d'**émissions nocturnes** au fur et à mesure que ton corps passe au travers de la **puberté**. En général, en grandissant, tu gagneras plus de contrôle sur ton corps. Certaines personnes ont des **émissions nocturnes** plus souvent, d'autres rarement.

Et si quelqu'un remarque ton érection?

Les gens sont plus susceptibles de remarquer que tu essaies de la cacher que de remarquer que tu en as une. La meilleure stratégie serait d'agir naturellement et de ne pas attirer l'attention. Et souviens-toi, tu as l'impression qu'elle est évidente parce que c'est TOI qui la ressens. Mais à moins que tu portes un vêtement ajusté, elle n'est pas aussi évidente que ce que tu penses.

Glossaire

ACNÉ cas sérieux de **boutons**

ADOLESCENCE période de développement physique et psychologique s'étendant du début de la **puberté** à la majorité

ANUS petit orifice par lequel les selles quittent le corps

ARÉOLE anneau de peau encerclant le **mamelon**

BOUTON **sébum** emprisonné sous la surface d'un pore qui peut s'élargir et s'enflammer pour causer un **bouton**

CANAUX DÉFÉRENTS petits canaux à travers desquels les **spermatozoïdes** circulent depuis les **testicules** jusqu'à l'**urètre**

CIRCONCISION opération par laquelle le prépuce est retiré du gland du **pénis**

CLITORIS petit organe sensible situé au-dessus de l'orifice urinaire chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

COL DE L'UTÉRUS partie inférieure de l'**utérus**

CRAMPES MENSTRUELLES inconfort physique lors des **règles**

CYCLE MENSTRUEL (le procédé d'**ovulation** et de **menstruation** qui a lieu en moyenne une fois par mois, de la **puberté** à la **ménopause**. Aussi connu sous le nom de **règles**.)

DERME couche de la peau qui produit de nouvelles cellules cutanées

ÉJACULATION lorsque les **spermatozoïdes** sont éjectés du **pénis**

ÉJACULATION NOCTURNE **éjaculation** involontaire ayant lieu lors du sommeil, aussi connue sous le nom d'émission nocturne

EMBRYON un **foetus** pendant les huit premières semaines de son développement dans l'**utérus**

ÉMISSION NOCTURNE **éjaculation** involontaire ayant lieu lors du sommeil, aussi connue sous le nom d'éjaculation nocturne

ENDOMÈTRE tissu spongieux, rempli de sang revêtant l'**utérus**

ÉRECTION lorsque le **pénis** s'engorge de sang et devient dur

FÉCONDATION combinaison d'un **ovule** et d'un **spermatozoïde** pour former un **embryon**

FŒTUS bébé non né après huit semaines de développement dans l'**utérus**

GENRE caractéristiques socialement construites des personnes ayant des organes reproducteurs féminins ou masculins

GLANDES APOCRINES **glandes sudoripares** qui se situent sous les aisselles et près des parties génitales

GLANDES ECCRINES **glandes sudoripares** se trouvant sur tout le corps

GLANDES SUDORIPARES parties de ton corps qui régulent la température corporelle en libérant de l'eau et du sel

GLANDES SÉBACÉES glandes qui sécrètent le sébum

HORMONES messages chimiques disant quoi faire aux différentes parties du corps

HYMEN petit cercle de peau qui peut recouvrir en partie l'orifice vaginal

HYPOPHYSE glande située à la base du cerveau et responsable de la production des **hormones** qui contrôlent la croissance lors de la **puberté**

LÈVRES plis de peau entourant l'orifice du **vagin**

LIQUIDE MENSTRUEL la paroi de l'utérus composée de tissu spongieux et de sang qui s'écoule par le **vagin** lors des **menstruations**.

MAMELON partie relevée au centre du **sein**

MÉNOPAUSE fin du **cycle menstruel** d'une personne qui a habituellement lieu à la fin quarantaine ou à la cinquantaine

MENSTRUATIONS la désintégration mensuelle des parois de l'**utérus** si la personne n'est pas enceinte

ŒSTROGÈNE hormone sexuelle produite par les **ovaires**

ORGANES GÉNITAUX organes sexuels internes et externes

OVAIRES deux glandes produisant les **hormones** sexuelles féminines et les **ovules**

OVULATION libération d'un **ovule** par l'un des ovaires



OVULE cellule reproductrice féminine

PÉNIS organe sexuel masculin en forme de tube, suspendu à l'extérieur du corps

PRÉPUCE peau autour du gland du **pénis**

PROGESTÉRONNE hormone sexuelle produite dans les **ovaires**

PROSTATE glande des personnes ayant des organes reproducteurs masculins située près de la **vessie** qui ajoute du fluide au **sperme**

PUBERTÉ étape de la vie où les humains quittent l'enfance pour devenir adultes

RÉGION DU PUBIS endroit entre les jambes, où les **organes génitaux** sont situés et où des poils pubiens apparaissent pendant la **puberté**

RÈGLES moment des **menstruations** d'une personne

SCROTUM sac de peau mou qui contient les **testicules** pour les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

SÉBUM substance grasse produite par les **glandes sébacées**

SEINS glandes productrices de lait chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

SMEGMA sécrétion des **glandes sébacées** produisant une matière blanchâtre et caséuse qui se dépose dans les replis de la **vulve** et sous le **prépuce** du **pénis**

SPERMATOGENÈSE nom du processus responsable de la production de **spermatozoïdes** dans les **testicules**

SPERMATOZOÏDE cellule reproductrice nécessaire pour féconder un **ovule** et concevoir un bébé

SPERME liquide blanchâtre et laiteux qui transporte les **spermatozoïdes** hors du **pénis** lors de l'**éjaculation** ; synonyme : semence

SYNDROME DE CHOC TOXIQUE maladie (ou une infection) rare associée à l'utilisation des tampons

TESTICULES (glandes sexuelles produisant des **hormones** et des **spermatozoïdes** chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

TESTOSTÉRONNE l'hormone des personnes ayant des organes reproducteurs masculins produite dans les **testicules**, qui cause bon nombre des changements pendant la **puberté**

TROMPES DE FALLOPE tubes étroits entre les **ovaires** et l'**utérus**

UTÉRUS organe musculaire creux recouvert de tissus mous et nourriciers, qui porte le **foetus** ou l'enfant à naître chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins. On l'appelle aussi la matrice

URÈTRE canal qui transporte l'urine et le **sperme** à l'extérieur du corps de la personne ayant des organes reproducteurs masculins et uniquement l'urine chez la personne ayant des organes reproducteurs féminins

VAGIN conduit de muscles qui relie l'**utérus** à l'extérieur du corps

VÉSICULES SÉMINALES deux petites enveloppes qui produisent une partie du fluide dans le **sperme**

VESSIE sac à l'intérieur du corps qui retient l'urine

VULVE les organes reproducteurs féminins



Autres ressources utiles

RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Amaze – Bibliothèque gratuite de vidéos sur la santé sexuelle

<https://www.amaze.org/africa/french/>

Action Canada – Au-delà de l'essentiel : Leçons et ressources de la maternelle à la 12e année

<https://www.actioncanadashr.org/fr/resources/beyond-basics>

SOGI 123 de la fondation ARC – Améliorer l'expérience des élèves 2ELGBTQ+

<https://www.sogieducation.org/fr-home/>

Éducation à la sexualité : Mieux vaut savoir Ressources pédagogiques

<https://www.yukon.ca/fr/sante-et-mieux-etre/education-la-sexualite/education-la-sexualite-mieux-vaut-savoir>

Canadian School Libraries – Boîte à outils en littératie numérique et médiatique (en anglais seulement)

<https://www.canadianschoollibraries.ca/announcing-the-digital-and-media-literacy-toolkit/>

Centre canadien de protection de l'enfance – Ressources sur la sécurité en ligne

<https://www.protectchildren.ca/fr/ressources-et-recherche/des-ressources-populaires-du-soutien-quand-il-faut/>

Centre for Sexuality – Ressources d'information sur la santé sexuelle (en anglais seulement)

<https://www.centreforsexuality.ca/learning-centre/>

Egale Canada – Ressources sur les personnes 2ELGBTQ+ et l'inclusion

<https://www.egale.ca/fr/ressources/>

Grandir en douceur

https://www.gov.mb.ca/healthychild/mcad/growingupok_fr.pdf

Historica Canada – Guide d'éducation en littératie numérique critique (en anglais seulement)

<http://www.education.historicacanada.ca/fr-ca/tools/645>

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – Ligne nationale d'aide en situation de crise pour les enfants et les jeunes autochtones

<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>

KidsHealth – Ressources en santé pour les enfants, les adolescent-e-s, les parents et le personnel enseignant (en anglais seulement)

<https://www.kidshealth.org/>

Jeunesse, J'écoute – Service d'aide et de ressources en santé mentale en ligne pour les jeunes, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

<https://www.jeunessejecoute.ca/>

Habilo Médias – Ressources pour le personnel enseignant en littératie numérique et médiatique

<https://www.habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques>

Naseeha – Ligne d'aide en santé mentale pour les jeunes des communautés musulmanes (en anglais seulement)

<https://www.naseeha.org/helpline-textline>

Native Youth Sexual Health Network (NYSHN) – Boîte à outils en santé sexuelle des Premières Nations (en anglais seulement)

<https://www.nativeyouthsexualhealth.com/first-nations-sexual-health-toolkit>

Next Gen Men – Soutenir les garçons et les jeunes hommes (en anglais seulement)

<https://www.nextgenmen.ca/>

Planned Parenthood – Ressources sur la puberté et la santé sexuelle pour les adolescent-e-s (en anglais seulement)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/teens>

Surmonter propulsé par Jeunesse, J'écoute – Ligne d'aide pour les jeunes Noir-e-s

<https://www.jeunessejecoute.ca/information/soutien-pour-les-jeunes-noirs-surmonter-propulse-par-jeunesse-jecoute>

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

<https://www.serc.mb.ca/resources-en-francais/>

Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (CIÉSCAN) – Ressources pour le personnel enseignant

<https://www.sieccan.org/allresources>

leSexeetMoi.ca – Ressources en santé sexuelle et reproductive

<http://www.sexandu.ca/fr/your-body/puberty/>

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

<https://www.smho-smsso.ca/accueil/>

La commission des élèves du Canada – Au-delà des choux et des roses (en anglais seulement)

<https://www.studentscommission.ca/resources/projects/beyondTheBirds/>

Teaching About Sexuality in Canadian Communities (TASCC) – Jeunes en situation de handicap (en anglais seulement)

<https://www.tascc.ca/for-youth-with-disabilities/>

Teaching Sexual Health – Plans de cours : puberté

(en anglais seulement)

<https://teachingsexualhealth.ca/teachers/lesson-plans-resources/resource-finder/>

Teen Talk – Programme d'éducation à la santé des jeunes (en anglais seulement)

<https://www.teentalk.ca/>

Ruban Blanc Canada – Ressources sur la violence fondée sur le genre et l'exploitation sexuelle

<https://www.whiteribbon.ca/?lng=fr-CA>

RESSOURCES SUR INTERNET

Pour plus d'information, visitez les sites Web des marques commanditaires suivantes :



www.always.com/fr-ca

TAMPAX®

www.tampax.com/fr-ca

Si vous avez des commentaires ou des suggestions pour améliorer le programme, veuillez communiquer avec Ophea ou EPS Canada en visitant les sites Web ci-dessous.



Ontario: Ophea
1920 Yonge Street,
Suite 200
Toronto (Ontario) M4S 3E2

info@ophea.net
www.ophea.net



Éducation physique
et santé Canada
(EPS Canada)

2451, promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1H 7X7
613 523-1348

www.eps-canada.ca



