Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 1

Présentation de Terry

Bonjour! Je m'appelle Terry. Est-ce que tu ressens ce que je ressens? Comme si tout ton corps se transformait. On dirait que chaque jour apporte un nouveau changement.

J'ai remarqué, entre autres choses, qu'aucun de mes vêtements ne semble me faire très longtemps. Mes jeans sont trop courts (ou mes jambes trop longues). Mes t-shirts sont trop serrés. Même mes pieds semblent grandir d'une pointure tous les six mois. Par contre, j'aime bien voir que je grandis. Mes parents pensent que je serai plus grand qu'eux. Je ne suis pas sûr de ce que je pense de certains changements. Par exemple, j'ai des poils à des endroits où je n'en ai jamais eus. Il y a aussi une personne dans ma classe qui me plaît vraiment. Chaque fois que nous sommes près l'un de l'autre, je deviens comme nerveux et je rougis.

Certains des changements que je vis sont vraiment gênants. Je m'inquiète au sujet de mon odeur corporelle, et ce, même si je prends une douche et si j'utilise du déodorant tous les jours. En plus, il y a les boutons, bien connus de tous. Juste comme je me prépare à aller à l'école le matin, un bouton apparaît et cela me met mal à l'aise.

Je me demande parfois qu'est-ce qui m'attend encore. Je me rends compte que je deviens un adulte, et je me sens plus mature qu'il y a deux ans. Je sais que ces sentiments sont normaux et font partie de la croissance.

Faites une liste de quelques changements qui se produisent à la puberté. Présente ces changements sous la forme du tableau suivant :

Changements survenant à la puberté	Changements se produisant seulement chez les personnes avec des organes reproducteurs féminins	Changements se produisant seulement chez les personnes avec des organes reproducteurs masculins	Changements pouvant se produire chez les personnes avec des organes reproducteurs féminins et masculins
Ex. : grandir			✔

Complète les débuts de phrases suivants :

Je suis content(e) d'être un garçon/une fille parce que... _____

J'ai remarqué que... _____

Je pense souvent à... _____

Je me sens parfois comme le seul/la seule à... _____

J'ai hâte de/que... _____

_____

Selon moi, la puberté c'est... _____

_____

ACTIVITÉ FACULTATIVE

Écris certaines de tes phrases à compléter sur une bande de papier apposée au mur qui servira de tableau à graffitis sur la puberté.

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR ophea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

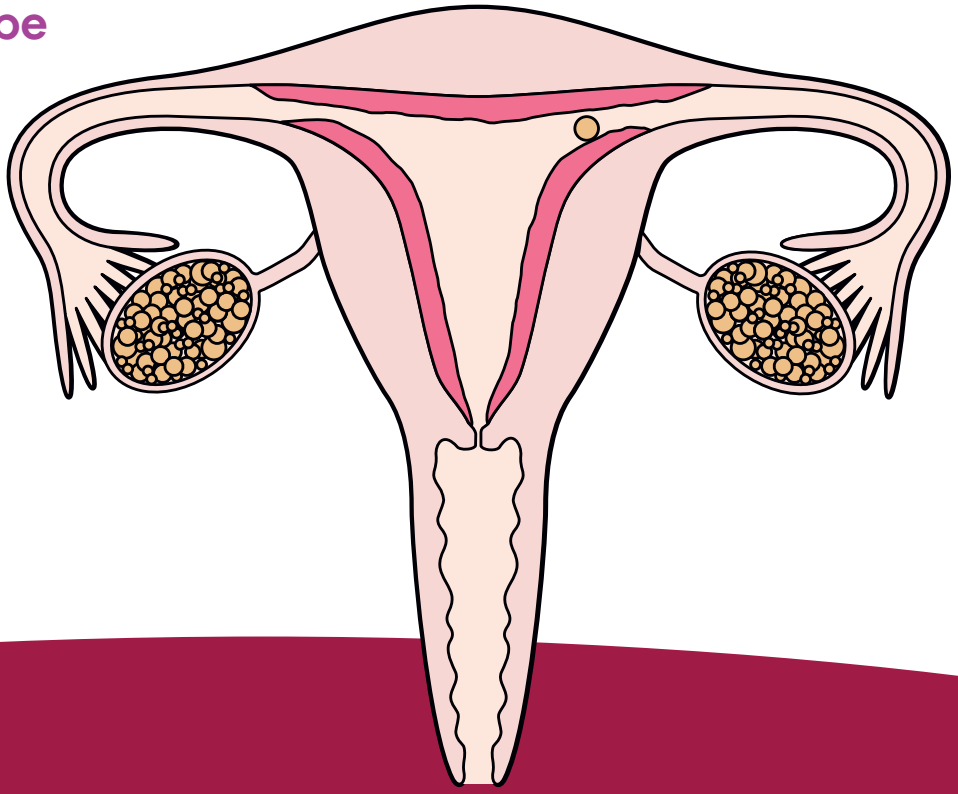
Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 2

Faits sur les organes reproducteurs féminins

Utilise les mots ci-dessous pour identifier les parties du diagramme.
Écris ensuite chaque mot à côté de sa définition.

1 Trompes de Fallope
2 Ovaires
3 Utérus
4 Col de l'utérus
5 Vagin
6 Endomètre



Définitions

_____Partie inférieure de l'utérus qui comporte un orifice s'ouvrant sur le vagin.

_____Deux canaux étroits reliant les ovaires et l'utérus.

_____Deux glandes situées de chaque côté de l'utérus qui libèrent les hormones sexuelles (l'œstrogène et la progestérone) et les ovules.

_____Organe musculaire creux qui porte et nourrit le foetus.

_____Conduit de muscles qui relie le col de l'utérus à l'extérieur du corps.

_____Muqueuse épaisse et spongieuse qui se développe à l'intérieur de l'utérus chaque mois.

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

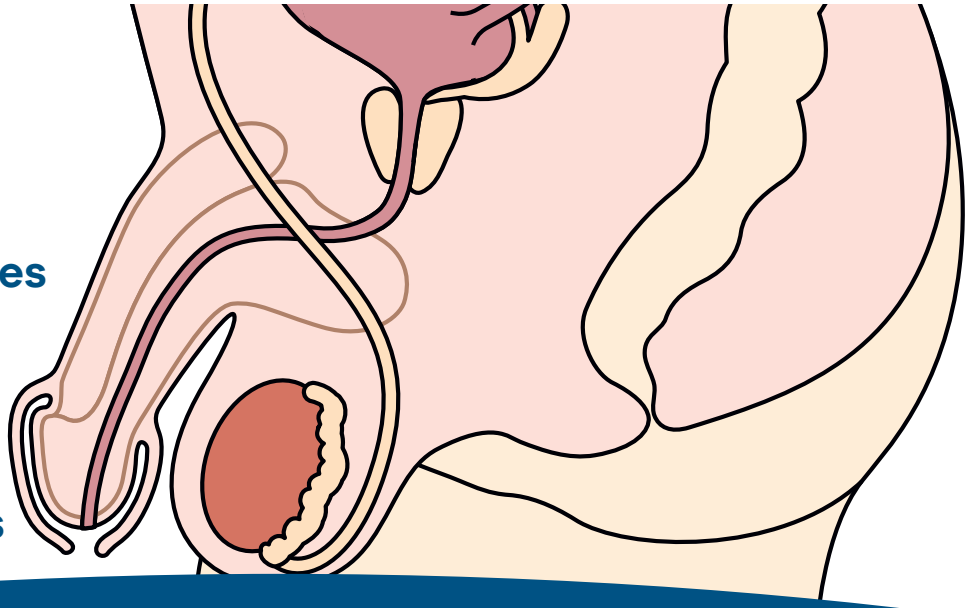
Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 3

Faits sur les organes reproducteurs masculins

Utilise les mots ci-dessous pour identifier les parties du diagramme.
Écris ensuite chaque mot à côté de sa définition.

1 Prépuce
2 Pénis
3 Urètre
4 Scrotum
5 Vésicules séminales
6 Prostate
7 Testicules
8 Vessie
9 Canaux déférents



Définitions

_____ Enveloppe de peau qui contient les testicules juste sous le pénis.

_____ Deux glandes situées de chaque côté de la vessie qui sécrètent le liquide séminal.

_____ Deux organes de forme ovale contenus dans le scrotum qui produisent l'hormone appelée testostérone et les spermatozoïdes.

_____ Organe reproducteur en forme de tube qui pend à l'extérieur du corps.

_____ Glande située près de la vessie qui ajoute du fluide à la semence.

_____ Canal qui transporte à des moments différents l'urine et la semence à l'extérieur du corps.

_____ Canaux minces et longs à travers desquels les spermatozoïdes circulent depuis les testicules, et où les spermatozoïdes se mélangent à un autre fluide pour produire la semence.

_____ Sac à l'intérieur du ventre qui retient l'urine.

_____ Peau autour de la tête du pénis.

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 4

Changements invisibles

De nombreux changements qui surviennent à la puberté sont invisibles, soit qu'ils se produisent à l'intérieur de ton corps, soit que tu ne peux pas les voir parce qu'ils concernent ton développement ou tes émotions. Voyons si tu peux trouver les mots suivants qui sont tous liés aux changements invisibles.

Besoin ardent	**Émotions**	**Ovule**	**Testicules**
Bonheur	**Hormones**	**Pituitaire**	**Tristesse**
Col de l'utérus	**Menstruation**	**Spermatozoïde**	**Utérus**
Cycle	**Ovaire**	**Stress**	**Vagin**

B	N	O	I	T	A	U	R	T	S	N	E	M
O	E	R	I	A	T	I	U	T	I	P	U	C
N	U	S	N	O	I	T	O	M	É	I	R	O
H	T	B	O	N	H	E	U	R	H	H	É	L
T	É	A	V	I	N	O	B	E	O	O	I	D
R	R	E	A	A	N	V	O	U	R	R	T	E
I	U	R	I	E	G	A	N	O	M	M	C	L
S	S	T	R	E	S	S	R	H	O	R	Y	U
T	E	S	E	O	R	M	O	D	N	E	C	T
E	T	O	V	A	G	I	N	E	E	O	L	É
S	C	U	S	U	T	É	R	S	S	N	E	R
S	L	S	E	L	U	C	I	T	S	E	T	U
E	D	I	O	Z	O	T	A	M	R	E	P	S

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 5

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

	Vrai	Faux
1. Soins de la peau		
a. Une routine quotidienne de nettoyage de la peau peut réduire le nombre de boutons.		
b. Le stress peut augmenter les problèmes de peau.		
c. L'exposition prolongée au soleil peut réduire l'acné.		
d. Le chocolat et les aliments gras peuvent causer l'acné.		
e. Frotter son visage bien fort permet d'éliminer les lésions.		
f. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles reposent souvent leur visage dans leurs mains.		
2. Soins dentaires		
a. La soie dentaire permet d'enlever les aliments entre les dents qui peuvent causer une mauvaise haleine.		
b. Les gencives rouges, enflées et qui saignent sont en bonne santé.		
c. Le tabac et les boissons contenant de la caféine ne tachent pas les dents.		
d. Le dentifrice fluoré aide à prévenir les caries.		
3. Hygiène corporelle		
a. Les déodorants aident à réduire la transpiration qui cause des odeurs.		
b. Les antisudorifiques et les déodorants sont plus efficaces sur une peau propre.		
c. Les douches ou les bains quotidiens aident à réduire les bactéries qui peuvent causer des odeurs.		
d. Les glandes eccrines produisent la transpiration qui peut causer de mauvaises odeurs.		
e. La transpiration n'a aucune fonction utile.		
f. Les glandes apocrines s'activent à la puberté.		
g. Boire de l'eau permet de réduire la concentration de la transpiration.		
h. Le corps comprend 24 glandes eccrines.		

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

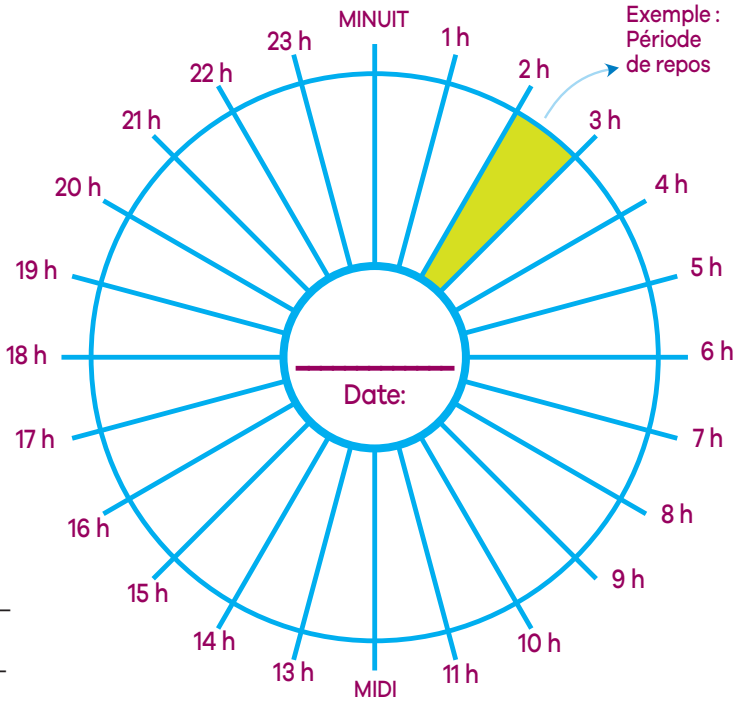
Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 6

Prends soin de toi

De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotifs qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'exercice, de sommeil et d'alimentation peuvent augmenter.

Sur l'horloge de 24 heures à droite, indique comment tu prends soin de toi dans une journée normale.



Utilise une couleur différente pour indiquer :

- ❍ Tes périodes de repos
- ❍ Tes périodes d'activité physique
- ❍ Repas/collations (précise)
- ❍ Autres (précise)

Notes : _____

_____

_____

Mon profil de soins personnels

En moyenne, je dors _____ heures par nuit.

En moyenne, je fais de l'activité physique _____ heures par semaine.

Mes activités préférées sont : _____

_____

_____

Mes aliments sains préférés sont : _____

_____

_____

- En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'exercice et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Besoin d'idées? Consulte les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et le Guide alimentaire canadien en ligne.
- Conçois un livret d'information intitulé « Connaître mon corps ». Tu peux y inclure un schéma des appareils génitaux externes et internes, une description du cycle menstruel ainsi qu'un glossaire de termes associés au corps.

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR ophea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 7

Mot mystère

Voici une façon amusante de te rappeler des faits importants relatifs à la santé et aux soins corporels.
Lis la définition à droite, remets en ordre les lettres figurant à gauche et écris ta réponse sur la ligne.
Démêle les lettres encerclées à gauche pour trouver le mot qui complètera la phrase au bas de la page.

1 M A T T O L I (I) N E N A _____ La nourriture te fournit les éléments nutritif nécessaires pour l'assurer.

2 C A V T I É I T P S H (Y) I U Q E _____ Moyen te permettant d'accroître ta force et d'améliorer ta coordination (deux mots).

3 P G O N O M I S (H) A _____ Tu te laves les cheveux à l'aide de ce produit.

4 O O É D N A R T D _____ Utilise-le sur tes aisselles.

5 A L (G) S N D E _____ Elles produisent de la sueur et du sébum.

6 C (N) A É _____ C'est à cause des hormones

7 L (E) É S A T _____ Lorsqu'elle obstrue les pores, des boutons apparaissent.

8 M I R I (È) N I R F E _____ Personne dont la profession est de prendre soin des malades.

9 E A I C R _____ Cela peut se produire si tu ne prends pas soin de tes dents.

La puberté est la période idéale pour commencer à adopter une bonne __ __ __ __ __ __ __.

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR ophea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 8

Tu changes!

Nom : _____

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 coeur à ce moment-là : (p. ex. amis, parents)

_____

_____

_____

_____

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

1. _____
2. _____
3. _____

Les choses que je fais bien maintenant :
(p. ex. jouer au basket-ball, chanter, cuisiner)

_____

_____

_____

Une chose dont je suis fier(ère) :

_____

_____

_____

Mes intérêts :

_____

_____

_____

Une personne qui me tient à coeur maintenant : (p. ex. parent, ami, professeur)

_____

Ce que je veux faire :
(p. ex. une nouvelle habileté)

_____

_____

Ce que j'aime le plus chez moi :

_____

_____

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Réponses du prétest et du post-test

Prétest

1. **Vrai.** La puberté n'est pas seulement un processus physique. Les hormones peuvent causer des sautes d'humeur ou des changements dans l'humeur, c'est-à-dire qu'on peut passer en un instant de la bonne humeur à la tristesse ou la colère.
2. **Faux.** À un moment, certaines personnes pourraient commencer à raser les poils sur leur visage. Tout dépend du moment où la pilosité faciale apparaît et de l'épaisseur de leurs poils, ainsi que de leur préférence personnelle.
3. **Faux.** La sueur aide le corps à régulariser sa température.
4. **Vrai.** Chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins, la puberté débute habituellement entre l'âge de 8 et de 13 ans, et dure plusieurs années. Pour les personnes ayant des organes reproducteurs masculins, la puberté débute habituellement entre l'âge de 10 et de 17 ans, et dure plusieurs années.
5. **Faux.** Les changements liés à la puberté ne s'opèrent pas du jour au lendemain. Certains se produisent rapidement, tandis que d'autres s'échelonnent sur plusieurs années.
6. **Faux.** Avoir ses règles est un phénomène naturel et sain de la vie. Elles ne doivent pas empêcher les filles de s'adonner à leurs activités habituelles.
7. **Faux.** Au début, il se peut que tes règles ne soient pas très régulières. Ton corps a besoin d'un certain temps pour régulariser le cycle menstruel, ce qui peut prendre de 2 à 3 ans.
8. **Faux.** Personne ne remarquera que tu as tes règles, à moins que tu ne lui dises.
9. **Vrai.** Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs féminins voient leurs seins se développer, leurs règles apparaître pour la première fois ainsi que leurs aisselles et leur pubis se couvrir de poils.
10. **Vrai.** Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs masculins voient leurs muscles se développer, leur voix muer, leur pénis et leurs testicules grossir ainsi que des poils apparaître sur leur visage et leur corps.

Post-test

1. **Vrai.** Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs centimètres. Ce phénomène est normal.
2. **Vrai.** Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes.
3. **Vrai.** Tu pourrais voir tes émotions changer brusquement pendant la puberté. Les sautes d'humeur sont en partie causées par l'augmentation du taux d'hormones dans le corps.
4. **Vrai.** On trouve des glandes eccrines partout sur le corps, et la sueur qu'elles sécrètent est claire et inodore. Quant aux glandes apocrines, elles se concentrent principalement sous les bras et dans la région des parties génitales.
5. **Vrai.** Pendant la puberté, tu as besoin d'énergie et, comme tu puises ton énergie dans la nourriture, il est très important que ton régime alimentaire soit sain et équilibré.
6. **Faux.** En moyenne, tu perdras environ 4 à 12 cuillères à thé de liquide menstruel pendant tes menstruations, mais celui-ci ne contient qu'une petite quantité de sang.
7. **Vrai.** En grandissant, tes responsabilités s'accroissent et tu es appelé à prendre beaucoup de décisions. Le modèle **IDÉAL** (**i**dentifier, **d**écrire, **é**valuer, **a**gir, **l**eçon) offre aux ados une méthode de résolution de problèmes.
8. **L'œstrogène est :**
   c. la principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins
9. **La testostérone est :**
   c. la principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins
10. **Le sperme est produit dans :**
    d. les testicules

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR ophea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

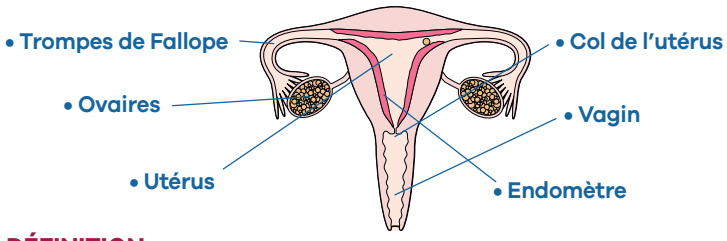
© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Réponses des feuilles d'activité

Faits sur les organes reproducteurs féminins

Feuille d'activité 2

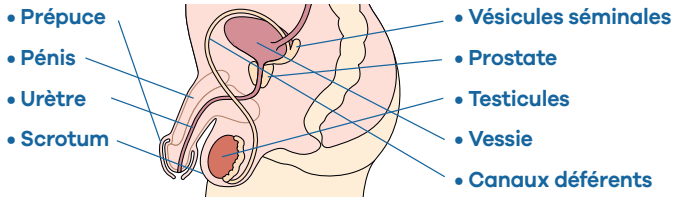


DÉFINITION :

1. Col de l'utérus **2.** Trompes de Fallope
3. Ovaires **4.** Utérus **5.** Vagin **6.** Endomètre

Faits sur les organes reproducteurs masculins

Feuille d'activité 3

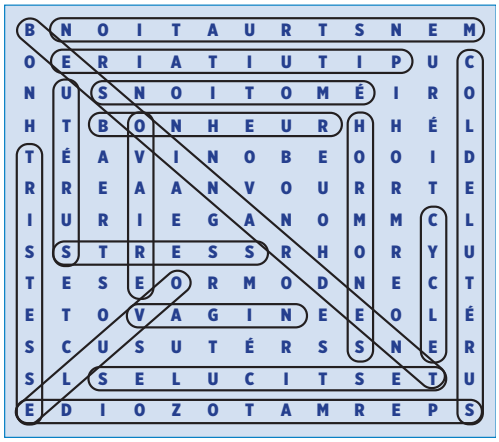


DÉFINITION :

1. Scrotum **2.** Vésicules séminales **3.** Testicules **4.** Pénis **5.** Prostate
6. Urètre **7.** Canaux déférents **8.** Vessie **9.** Prépuce

Changements Invisibles

Feuille d'activité 4



Mot mystère

Feuille d'activité 7

1. ALIMENTATION **2.** ACTIVITÉ PHYSIQUE **3.** SHAMPOOING **4.** DÉODORANT
5. GLANDES **6.** ACNÉ **7.** SALETÉ **8.** INFIRMIÈRE **9.** CARIE

La puberté est la période idéale pour commencer à adopter une bonne **HYGIÈNE.**

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

Feuille d'activité 5

1. Soins de la peau

a. Vrai. Pour enlever la saleté et l'excès de sébum sur ton visage, lave-le deux fois par jour avec du savon ou un produit nettoyant médicamenteux ou non médicamenteux.

b. Vrai. Le stress peut contribuer à des problèmes de peau. Même s'il ne cause pas de boutons, il peut les empirer.

c. Faux. Le soleil peut vraiment aggraver l'acné. De plus, il accélère le vieillissement de la peau et peut causer le cancer.

d. Faux. On croit maintenant que l'alimentation ne cause pas l'acné. Toutefois, une alimentation équilibrée est très importante pour la santé et le bien-être en général.

e. Faux. Même si un nettoyage quotidien peut aider à prévenir les boutons, ceux-ci peuvent empirer si on les frotte trop fort. Les savons ou autres produits abrasifs peuvent aggraver les problèmes de peau et entraîner son dessèchement et sa desquamation.

f. Vrai. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles mettent souvent leur visage dans leurs mains.

2. Soins dentaires

a. Vrai. Utilise de la soie dentaire pour nettoyer entre les dents et un rince-bouche pour prévenir davantage la mauvaise haleine.

b. Faux. Les gencives saines sont d'ordinaire de couleur rose pâle, mais leur couleur peut varier d'une personne à l'autre.

c. Faux. Le tabac et les boissons contenant de la caféine peuvent tacher les dents. Rends-toi chez le dentiste au moins deux fois par année pour un examen et un nettoyage professionnel, lequel permettra d'enlever la plaque qui s'accumule sous tes gencives même si tu te brosses les dents régulièrement.

d. Vrai. Brosse-toi les dents et la langue au moins deux fois par jour avec du dentifrice fluoré pour prévenir la carie.

3. Hygiène corporelle

a. Faux. Les déodorants sont des produits parfumés qui aident principalement à masquer les odeurs corporelles. Quant aux antisudorifiques, ils empêchent les odeurs corporelles de se développer en réduisant la transpiration aux aisselles.

b. Vrai. Le meilleur moyen d'obtenir le maximum d'efficacité est d'utiliser un désodorisant ou un antisudorifique tous les jours, surtout après un bain ou une douche.

c. Vrai. Prendre un bain ou une douche tous les jours permet d'éliminer la saleté et l'excès de sébum sur ta peau et de réduire la quantité de bactéries qui peuvent causer les odeurs.

d. Faux. Les glandes eccrines sécrètent une sueur qui est claire et inodore. Elles s'activent dès la naissance.

e. Faux. La transpiration est naturelle et importante car elle aide ton corps à régulariser sa température.

f. Vrai. Les glandes apocrines s'activent dès le début de la puberté. Elles sécrètent une sueur qui peut avoir une odeur désagréable lorsqu'elle entre en contact avec des bactéries se trouvant sur la peau. Cette odeur est l'odeur corporelle.

g. Vrai. Boire de l'eau réduit la concentration de la sueur.

h. Faux. Toutes les parties du corps comportent des glandes sudoripares, à l'exception des lèvres et des oreilles. Chaque personne possède environ 2,5 millions de glandes sudoripares.

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Prétest

Prétest

Que sais-tu sur la puberté? Encercle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

1	La puberté implique des changements physiques et émotionnels.	Vrai	Faux
2	Tout le monde commence à se raser pendant la puberté.	Vrai	Faux
3	La sueur n'a aucune fonction utile dans le corps.	Vrai	Faux
4	Pour les personnes ayant des organes reproducteurs féminins, la puberté débute entre 8 et 13 ans, et entre 10 et 17 ans pour les personnes ayant des organes reproducteurs masculins.	Vrai	Faux
5	Les changements qui se produisent à la puberté surviennent d'ordinaire du jour au lendemain.	Vrai	Faux
6	Tu ne devrais pas prendre de bain, faire de l'exercice ou nager pendant tes règles.	Vrai	Faux
7	Les menstruations surviennent toujours à la même fréquence.	Vrai	Faux
8	Tout le monde sait quand quelqu'un a ses règles.	Vrai	Faux
9	Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs féminins voient leurs seins se développer, leurs règles apparaître pour la première fois ainsi que leurs aisselles et leur pubis se couvrir de poils.	Vrai	Faux
10	Pendant la puberté, les personnes avec des organes reproducteurs masculins voient leurs muscles se développer, leur voix muer, leur pénis et leurs testicules grossir ainsi que des poils apparaître sur leur visage et leur corps.	Vrai	Faux

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025

Changer et Grandir de Always

Post-Test

Post-test

Que sais-tu sur la puberté? Encercle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

1 Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs centimètres et constitue un phénomène normal. **Vrai** **Faux**

2 Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes. **Vrai** **Faux**

3 Pendant la puberté, tu peux vivre des hauts et des bas sur le plan émotif. **Vrai** **Faux**

4 Il existe deux types de glandes sudoripares, les glandes eccrines et les glandes apocrines. **Vrai** **Faux**

5 Un régime alimentaire sain et équilibré peut t'aider à te sentir bien. **Vrai** **Faux**

6 En moyenne, une personne perdra environ deux tasses de sang pendant ses règles. **Vrai** **Faux**

7 La puberté peut être une période où il est important d'apprendre à prendre les bonne décisions pour TOI. Certains adolescents résolvent leurs problèmes au moyen du modèle de prise de décision **IDÉAL** (**I**dentifier, **D**écrire, **É**valuer, **A**gir, **L**eçon) **Vrai** **Faux**

8 L'œstrogène est :

a. Une glande sudoripare

b. Une réaction émotive à la puberté

c. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

d. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

9 La testostérone est :

a. Une glande sudoripare

b. Une réaction émotive à la puberté

c. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

d. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

10 Le sperme est produit dans :

a. La glande pituitaire

b. Le pénis

c. Le scrotum

d. Les testicules

PRÉSENTÉ PAR always

CONTENU ÉDUCATIF APPROUVÉ ET PROMU PAR phea Écoles saines Communautés saines EPS Canada

© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2025