

Changer et Grandir de Always

Activité physique
Chaque jour, tous les jours

Plan d'action

Ce que je compte faire :

Où :

Avec qui :

Combien de temps je compte y passer

(à des fins de planification) :

À quelle heure de la journée je compte le faire :

Réflexions :

J'ai choisi cette activité/
ces activités parce que :

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Engagement personnel en matière d'activité physique

Plan d'action

Mon (mes) objectif(s) concernant
l'activité physique :

Obstacles éventuels :

Pour atteindre cet/ces objectif(s), je m'y
prendrai de la façon suivante :

Moyens pour surmonter ces obstacles :

Je veux atteindre cet/ces objectif(s) d'ici le : _____

Mon but est d'atteindre cet/ces objectif(s)

Signature

Témoin

Date

Tu as besoin d'idées? Va en ligne au <http://www.phac-aspc.gc.ca> et découvre le Guide d'activité physique canadien.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



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

Changer et Grandir de Always

Engagement personnel
de prise en charge

Plan d'action

Objectif(s) concernant le concept de soi :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mon but est d'atteindre cet/ces objectif(s)

- Date: _____
- Date: _____
- Date: _____
- Date: _____

Pour atteindre cet/ces objectif(s), je m'y prendrai de la façon suivante : _____

Obstacles éventuels : _____

Moyens pour surmonter ces obstacles : _____

Mon but est d'atteindre cet/ces objectif(s)

Signature

Témoïn

Date

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

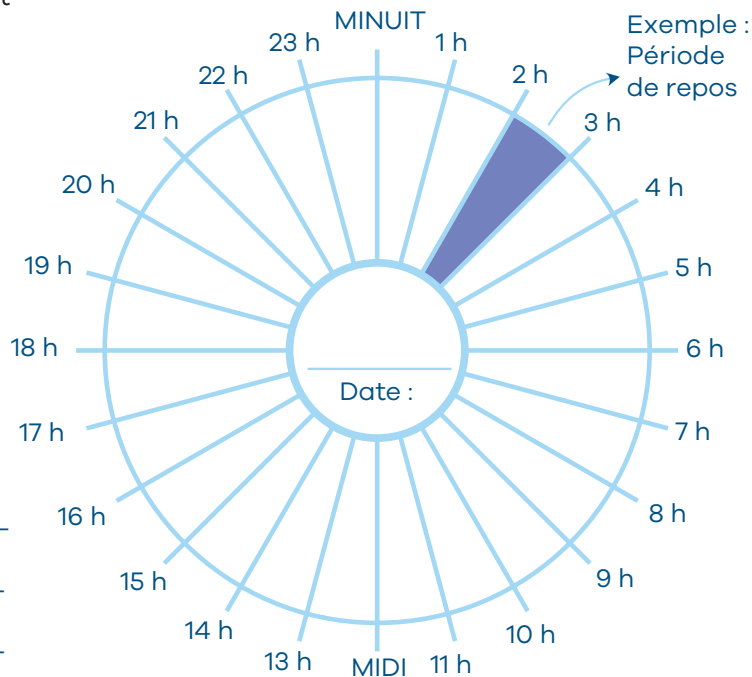
Prends soin de toi

De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'activité physique, 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.

- Tes périodes de repos
- Tes périodes d'activité physique
- Tes 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 physiques préférées sont : _____

Mes aliments sains préférés sont : _____

Je peux améliorer mes habitudes de vie en : _____

- En petits groupes, détermine les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'exercice et de repos. Compare ces besoins avec tes propres habitudes de vie. Dans quels domaines peux-tu t'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



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



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

Changer et Grandir de Always

Santé émotionnelle – Recherche lexicale

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> accepter | <input type="checkbox"/> compréhension | <input type="checkbox"/> estime de soi | <input type="checkbox"/> objectifs | <input type="checkbox"/> sain |
| <input type="checkbox"/> activité physique | <input type="checkbox"/> comportement | <input type="checkbox"/> honnête | <input type="checkbox"/> participer | <input type="checkbox"/> sens de l'équilibre |
| <input type="checkbox"/> adolescent | <input type="checkbox"/> cyberintimidation | <input type="checkbox"/> image corporelle | <input type="checkbox"/> réflexion | <input type="checkbox"/> sensibilisation |
| <input type="checkbox"/> attitude positive | <input type="checkbox"/> défi | <input type="checkbox"/> individualité | <input type="checkbox"/> relation | <input type="checkbox"/> stratégie |
| <input type="checkbox"/> confiance | <input type="checkbox"/> émotions | <input type="checkbox"/> meilleur ami | <input type="checkbox"/> responsabilité | <input type="checkbox"/> support |

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	r	m	r	d	n	e	t	i	l	i	b	a	s	n	o	p	s	e	r	e	i	i	l	l	i	u
2	e	e	y	e	n	b	t	d	e	v	i	t	i	s	o	p	e	d	u	t	i	t	t	a	c	a
3	e	i	t	m	n	g	e	o	n	i	c	h	i	s	o	h	z	d	h	t	q	r	m	p	i	x
4	t	l	g	e	h	i	m	a	f	l	s	c	a	d	s	i	l	n	r	d	e	a	d	t	d	e
5	s	l	l	f	n	e	i	e	t	r	o	p	m	o	c	k	s	h	r	p	s	u	n	n	r	d
6	e	e	b	m	l	n	e	j	m	c	l	s	e	f	f	i	s	s	i	b	c	c	w	t	n	u
7	f	u	e	r	a	l	o	h	y	q	f	d	s	c	t	n	e	c	s	e	l	o	d	a	r	t
8	n	r	s	n	d	u	a	h	a	i	r	n	l	s	o	l	i	u	t	e	l	i	e	e	m	n
9	o	a	t	r	a	n	u	h	t	x	o	y	n	i	c	t	s	p	i	f	e	d	e	l	o	o
10	i	m	f	r	n	o	p	c	c	i	a	e	t	e	r	r	s	l	a	o	g	a	f	l	t	i
11	t	i	r	a	b	b	e	x	t	p	c	a	b	a	c	t	a	e	l	u	a	c	t	e	x	t
12	a	c	s	a	t	j	e	o	u	d	l	e	p	u	m	n	a	y	c	e	u	t	j	r	c	a
13	s	t	e	e	b	b	m	i	n	e	o	p	e	c	u	x	d	c	e	s	u	e	n	o	y	d
14	i	o	n	o	c	e	n	h	r	a	l	o	s	e	a	s	u	p	p	o	r	t	d	p	t	i
15	l	i	s	e	o	l	s	u	l	c	l	e	p	n	s	i	r	u	a	e	z	i	q	r	r	m
16	i	k	d	s	m	t	c	t	n	w	o	q	t	a	o	f	q	a	u	u	l	l	a	o	e	i
17	b	n	e	n	p	e	d	s	i	y	u	n	o	i	x	e	l	f	e	r	d	a	b	c	p	t
18	i	e	l	a	r	e	t	t	i	m	l	q	f	r	r	l	a	o	b	e	n	u	t	e	r	n
19	s	d	e	h	e	i	n	r	x	c	e	u	t	i	a	c	n	m	n	t	a	d	t	g	i	i
20	n	x	q	g	h	l	d	v	o	n	r	d	n	q	a	y	e	i	m	p	c	i	p	a	y	r
21	e	n	u	i	e	a	a	t	t	p	a	b	e	p	h	n	o	s	r	e	p	v	t	m	e	e
22	s	e	i	e	n	u	b	i	l	u	m	o	a	s	r	d	c	l	l	c	o	i	c	i	b	b
23	l	r	l	l	s	t	o	h	a	r	t	o	l	d	o	s	r	e	e	c	i	d	p	i	r	y
24	s	a	i	n	i	i	h	w	h	e	b	r	c	i	i	i	h	n	e	a	c	n	n	l	s	c
25	p	t	b	c	o	x	w	q	o	a	a	c	i	c	t	r	i	d	e	r	n	i	n	a	i	t
26	r	a	r	u	n	s	p	i	t	q	e	i	g	e	t	a	r	t	s	s	v	i	p	d	c	b
27	y	h	e	q	i	t	r	d	a	c	t	i	v	i	t	e	p	h	y	s	i	q	u	e	n	g

Changer et Grandir de Always

L'activité physique et toi

Le truc c'est de choisir une activité que tu trouves agréable. Que tu désires pratiquer une activité seule, avec quelqu'un ou en équipe, un vaste choix d'activités s'offre à toi. Il est important de découvrir ce qui te motive à faire de l'activité physique. N'oublie pas qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre à bouger!

De plus, l'activité physique :

- Aide tes muscles à se développer correctement.
- Permet à tes articulations de demeurer souples au lieu de s'ankyloser et de te causer de la douleur.
- T'oblige à respirer plus profondément, ce qui fait travailler tes poumons plus efficacement.
- Renforce ton cœur, ce qui lui permet de pomper ton sang plus efficacement.
- Améliore ton temps de réaction et ta coordination en général.
- Élimine les produits chimiques de ton sang, ce qui t'aide à relaxer et à te sentir bien.

Activités

1. Juste pour toi, fais une liste de toutes les activités physiques que tu as pratiquées la semaine dernière.

a. Crois-tu que tu es suffisamment actif physiquement? Oui Non Pourquoi?

b. Y a-t-il des changements que tu peux apporter à ta routine d'activité physique?

2. Tous les médecins disent que l'activité physique est importante.

a. Selon toi, pourquoi certaines personnes ne font-elles pas d'activité physique?

b. Comment pourrais-tu les persuader de faire de l'activité physique?

3. Compare tes réponses avec celles d'un camarade de classe et discute avec lui ou elle des différences entre vos réponses.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



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

Changer et Grandir de Always

Se sentir bien (suite)

4. Lis les commentaires suivants :

- « Maintenant que je suis un adolescent, j'ai l'impression que je peux être responsable de ma vie et de mes actions. Mais je finis par me disputer avec mes parents; ils me traitent comme si j'étais encore un enfant. Ça me frustre vraiment. Pourquoi ne comprennent-ils pas que j'ai grandi? »
- « Mes parents continuent de me dire que je suis d'humeur changeante. C'est vrai. Je me sens parfois vraiment déprimé et irritable, mais je redeviens de bonne humeur et emballé par la suite. À quel moment les sautes d'humeur se dissiperont-elles? »
- « J'ai un bon groupe d'amis. Je peux parler avec mes amis quand je ne peux le faire avec mes parents. Mais, ils font parfois des choses avec lesquelles je ne me sens pas bien. J'ai mes propres opinions et je ne veux pas faire des choses seulement parce que mes amis me le demandent. Je ne veux pas non plus me retrouver seul. Mes parents me disent que je vais me faire d'autres amis, mais je suis gêné et je trouve ça difficile de rencontrer de nouvelles personnes. »
- « Je ne sais pas vraiment qui je suis. Parfois, je me sens très seul, je ne sais pas où je vais ni ce que je veux. Tout le monde me dit que ça passera, mais je n'en suis pas si certain. J'aimerais pouvoir en parler avec mes amis, mais ils semblent tous si occupés. »

a. Lesquelles des préoccupations ci-dessus sont les plus importantes?

b. Que conseillerais-tu à ces personnes?

c. Y a-t-il des sujets non abordés ci-dessus qui te préoccupent?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Alimentation et santé

Chaque personne se développe physiquement et émotionnellement à son propre rythme. C'est une période excitante : tu vieillis et deviens une personne plus responsable avec tes propres goûts.

Alimentation pour la vie

Manger sainement signifie choisir une variété d'aliments qui te donneront l'énergie et la nutrition dont tu as besoin pour faire toutes les activités que tu aimes. Un apport équilibré quotidien de nourriture variée est important à tout âge, mais surtout lorsque ton corps grandit et change.

Activités

1. Dans le tableau ci-dessous, dresse la liste des aliments que tu manges au cours d'une période de cinq jours (du lundi au vendredi).
2. Détermine quels aliments te fournissent : des matières grasses, des glucides, des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
DÉJEUNER					
DÎNER					
SOUPER					
COLLATIONS					

3. Observations sur mon alimentation quotidienne :

4. Les habitudes alimentaires sont importantes également! Cela comprend prendre le temps de manger, remarquer lorsque la faim se manifeste et lorsque tu as atteint la satiété, manger avec d'autres personnes et apprécier ta nourriture. Quelle habitude alimentaire pourrais-tu améliorer et pourquoi?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



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

Always Changer et grandir

Réflexion sur les influences sur l'image corporelle

Objectif : Cette réflexion vous aide à réfléchir à la façon dont différentes influences, en particulier les médias sociaux et la technologie, peuvent affecter l'image corporelle, les sentiments et les choix. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez honnêtement et en réfléchissant bien.

Partie 1 : Comprendre l'image corporelle

1. Dans vos propres mots, que signifie l'image corporelle?

2. Pendant la puberté, le corps change de plusieurs façons. Pourquoi croyez-vous qu'il est important de se souvenir que tout le monde se développe à son propre rythme?

Partie 2 : Médias, filtres et IA

1. Indiquez deux façons par lesquelles les images ou les vidéos en ligne peuvent être éditées, filtrées ou modifiées par l'IA.

2. Comment le fait d'être au courant des filtres, des influenceurs créés par l'IA ou des hypertrucages peut-il vous aider à réfléchir de façon plus critique à ce que vous voyez en ligne?

Partie 3 : Comparaison et algorithme

1. Qu'est-ce que la culture de comparaison et comment peut-elle affecter la façon dont les gens se sentent par rapport à leur corps?

2. Les algorithmes nous montrent souvent du contenu similaire encore et encore. Comment cela pourrait-il façonner notre vision de ce qui est « normal » ou attendu?

Always Changer et grandir

Réflexion sur les influences sur l'image corporelle

Partie 4 : Identité au-delà de l'apparence

1. Énumérez trois choses qui font de vous qui vous êtes et qui ne sont PAS liées à l'apparence (par exemple, vos aptitudes, vos intérêts, vos valeurs, vos relations)

2. Comment le fait de se concentrer sur ce que votre corps peut faire (au lieu de juste à quoi il ressemble) peut-il aider à créer une image corporelle plus saine?

Partie 5 : Limites, sécurité et soutien en ligne

1. Quelle limite pouvez-vous établir en ligne pour aider à protéger votre bien-être ou votre image corporelle?

2. Si vous avez vu du contenu en ligne qui vous a mis mal à l'aise, vous a fait ressentir une pression ou vous a dérouté, qui est un adulte de confiance ou une source de soutien auquel vous pourriez parler?

Partie 6 : Réflexion personnelle

1. Une chose que j'ai apprise dans cette leçon dont je veux me souvenir :

2. Une bonne habitude que je pourrais essayer en utilisant les médias sociaux est :

Souvenez-vous : Votre corps n'est pas une tendance. Votre valeur n'est pas déterminée par les mentions « J'aime », les filtres ou la comparaison. Vous méritez le respect des autres et de vous-même.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

Avant de commencer

La puberté est un aspect naturel et sain de la croissance. Les changements physiques se produisent à différents âges et stades pour chaque personne. Vous pouvez décider ce que vous choisissez d'écrire ou de partager.

Rappels clés :

- Il n'y a pas de chronologie « normale » suivie par tout le monde
- Les corps grandissent et changent de plusieurs façons
- En apprendre davantage sur le développement physique aide les gens à prendre soin de leur santé et à prendre des décisions éclairées
- Vous n'avez pas à partager des renseignements personnels à moins que ce soit un choix
- Tous les corps, toutes les identités et toutes les cultures méritent le respect

Partie 1 : Qu'est-ce que le développement physique?

Le développement physique pendant la puberté comprend des changements à la composition corporelle, aux caractéristiques physiques et au système reproducteur (organes internes et externes) pendant la transition de l'enfance à l'âge adulte. Ces changements sont guidés par les hormones, des messagers chimiques dans votre cerveau et votre corps qui déclenchent la croissance et le développement. Comprendre ces changements et le rôle que jouent les hormones vous aide à traverser cette période importante de votre vie, à prendre des décisions éclairées sur votre santé et votre bien-être et à savoir quand et comment accéder aux systèmes de soutien disponibles.

Dans vos propres mots :

1. Que signifie le développement physique pour vous?

2. Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'en apprendre davantage sur le développement physique pendant l'adolescence?

3. Quelle est une chose que vous savez déjà sur le développement physique, ou une question que vous avez?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

Partie 2 : Changements corporels, hygiène personnelle et soins personnels

Certains changements physiques se produisent chez de nombreuses personnes pendant la puberté, quelle que soit leur identité de genre. Ceux-ci sont causés par les changements hormonaux dont nous avons discuté plus tôt. Bien que certains changements soient universels, d'autres peuvent varier selon le sexe biologique et indiquer le développement de la maturité sexuelle.

Cochez (✓) les changements physiques que vous avez découverts :

- Poussées de croissance (c'est-à-dire, des changements rapides de la taille et du poids)
- Changements dans la forme du corps (par exemple, la distribution des graisses, le développement musculaire et les proportions corporelles)
- Plus de poils corporels (dans des endroits comme le visage, les jambes, les bras, les aisselles, la région pubienne)
- Une odeur corporelle plus forte et/ou une transpiration accrue
- Changements cutanés (par exemple, peau plus grasse et/ou acné)
- Changements dans la voix (par exemple, érailement, approfondissement ou fluctuations)
- Augmentation de la faim, de l'appétit ou des changements au métabolisme
- Développement génital (c'est-à-dire, croissance et maturation des organes reproducteurs : pénis, testicules, vulve, vagin)
- Changements du niveau d'énergie ou des habitudes de sommeil (par exemple, avoir besoin de plus de sommeil ou se sentir fatigué plus souvent)
- Développement des seins (pour certaines personnes)
- Élargissement des épaules ou des hanches
- Autre : _____

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Comprendre le développement physique

L'expérience de la puberté est un aspect naturel et sain de la croissance. Les changements physiques peuvent se produire à différents âges et stades pour chaque personne. Dans cette activité, vous pouvez décider ce que vous choisissez d'écrire ou de partager. Vous pouvez passer toute question qui ne vous semble pas appropriée.

Souvenez-vous :

- Les corps grandissent et changent de plusieurs façons
- Il n'y a pas de chronologie « normale » suivie par tout le monde
- En apprendre davantage sur le développement physique aide les gens à prendre soin de leur santé et à se sentir en confiance
- Tous les genres, les corps, les pratiques culturelles et identités méritent le respect

Questions :

1. Le développement physique pendant la puberté comprend des changements du corps, des modes de croissance et du système reproducteur. Dans vos propres mots, veuillez partager :

- Que signifie le développement physique pour vous?

- Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'en apprendre davantage sur le développement physique pendant l'adolescence?

2. Pendant la puberté, l'hygiène personnelle et les soins personnels peuvent devenir plus importants, mais cela peut beaucoup varier. Différentes familles, cultures, religions, budgets, types de peau et situations de vie peuvent influencer :

- Les produits que les gens utilisent

- À quelle fréquence ils se douchent ou se lavent les cheveux

- Quels aliments sont offerts

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

- À quoi ressemble les « soins personnels »
-
-
-

Lisez chaque pratique ci-dessous et cochez (✓) une case :

- Utile pour moi
- Utile parfois
- Pas utile en ce moment

PRATIQUES D'HYGIÈNE ET HABITUDES DE SOINS PERSONNELS	Utile pour moi	Utile parfois	Pas utile en ce moment
Prendre une douche ou un bain d'une façon qui convient à votre corps et à votre horaire			
Se laver les mains régulièrement			
Changer de sous-vêtements régulièrement (si possible)			
Se brosser les dents deux fois par jour (ou aussi souvent que possible)			
Passer la soie dentaire ou nettoyer entre les dents			
Porter des vêtements propres lorsque c'est possible			
Utiliser un désodorisant ou un antisudorifique (si c'est votre choix)			
Se laver le visage doucement (surtout si vous avez de l'acné)			
Boire de l'eau pendant la journée			
Dormir suffisamment la plupart des nuits			
Faire de l'activité physique (marche, sport, danse, étirements, etc.)			
Prendre l'air ou passer du temps dehors (si possible)			
Manger des repas réguliers lorsque vous le pouvez			
Choisir des aliments qui vous aident à vous sentir plein d'énergie			
Apprendre comment utiliser les produits hygiéniques ou menstruels en toute sécurité (au besoin)			
Utiliser un écran solaire lorsque vous êtes au soleil (si disponible)			
Utiliser des pratiques de rasage sécuritaires (seulement si vous vous rasez)			

Comprendre le développement physique

Feuille
d'activité

3. Choisissez **un** domaine sur lequel vous souhaitez travailler et répondez à la question ci-dessous (facultatif) :

- Soins de la peau
- Odeurs corporelles
- Sommeil
- Nutrition
- Stress
- Soins dentaires
- Soins menstruels
- Autre : _____

Une petite étape qui me semble réaliste :

4. Les gens vivent leur développement physique différemment. Le respect de soi et des autres est un élément important de la santé.

- Qu'est-ce que ça signifie, de respecter les différents corps et expériences pendant la puberté?

- Qui sont les personnes de confiance ou les endroits où vous pourriez aller si vous avez des questions sur la santé physique ou l'hygiène?

5. Réflexion finale : Une chose dont je veux me rappeler au sujet du développement physique et de l'hygiène est :

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

Réflexion :

1. Quel changement physique pourrait nécessiter de nouvelles habitudes d'hygiène ou de soins personnels?

2. Une habitude d'hygiène qui, selon moi, est particulièrement importante à la puberté est,

parce que :

Partie 3 : Développement physique et organes reproducteurs

À la puberté, le système reproducteur se développe, car les hormones déclenchent des changements importants. Certains changements sont plus fréquents chez les personnes qui sont nées avec différents organes reproducteurs. Cependant, l'expérience de puberté de chacun est unique : chaque personne se développe à un rythme différent, à un âge différent et peut voir survenir différentes combinaisons de ces changements.

Les personnes ayant des organes reproducteurs féminins pourraient constater les changements suivants :

- Développement des seins (par exemple, changements de taille et de forme, la couleur et la forme des mamelons peuvent varier, et il est naturel qu'un sein soit plus gros que l'autre ou que les mamelons aient une apparence différente)
- Changements dans la forme et la taille du corps (par exemple, augmentation de la taille et du poids et élargissement des hanches)
- Pertes vaginales (c'est-à-dire, un liquide blanchâtre transparent, signe naturel que le corps change)
- Début des menstruations (c'est-à-dire, des cycles menstruels mensuels, perte de la muqueuse utérine sous forme de sang menstruel)
- Croissance des poils corporels sur les aisselles, les jambes et la région pubienne

Les personnes ayant des organes reproducteurs masculins pourraient constater les changements suivants :

- Croissance du pénis et des testicules
- Changements de la voix (par exemple, approfondissement, éraillage pendant la transition)
- Changements dans la forme et la taille du corps (par exemple, augmentation de la taille et du poids, augmentation de la masse musculaire et élargissement des épaules)
- Les érections se produisent plus souvent (souvent sans pouvoir être contrôlées)
- Émissions nocturnes ou « rêves humides » (normaux pendant le sommeil)
- Croissance des poils corporels sur le visage, la poitrine, le dos, les aisselles, les jambes et la région pubienne
- Production de spermatozoïdes (c'est-à-dire, la spermatogenèse)

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

Partie 3 : Développement physique et organes reproducteurs (suite)

Réflexion :

1. Pourquoi est-il important de comprendre que les menstruations et la production de spermatozoïdes sont des processus naturels et sains?

2. Comment l'obtention de renseignements exacts au sujet de ces changements peut-elle aider à réduire les inquiétudes, l'embarras ou les mythes que vous pourriez avoir entendus?

3. Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris au sujet du développement physique pendant la puberté?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Comprendre le développement physique

Partie 4 : Comprendre les processus de reproduction

Tous les changements que vous vivez pendant la puberté font partie de votre croissance et de votre maturation. Il est important pour les personnes de toutes les identités de genre de comprendre les processus reproducteurs de différents sexes, car il est tout aussi important d'apprendre à connaître les organes reproducteurs que de comprendre tout autre système organique du corps. Ces connaissances peuvent vous aider à faire valoir vos droits et vos choix, à prendre des décisions éclairées sur votre santé et à poser des questions lorsque vous avez besoin de soutien ou que vous voulez soutenir les autres.

Menstruations

Les menstruations sont la perte mensuelle de la muqueuse utérine lorsqu'il n'y a pas de grossesse. Le cycle menstruel dure généralement de 21 à 35 jours, et les saignements durent de 3 à 7 jours. Les règles peuvent être irrégulières au début, et c'est tout à fait normal. Il faut parfois plusieurs années pour que les cycles deviennent réguliers à mesure que les taux d'hormones se stabilisent.

Répondez à au moins une des questions suivantes :

- Un fait que j'ai appris au sujet des menstruations :

- Une question ou un mythe sur les menstruations que je veux mieux comprendre :

Production de spermatozoïdes

À la puberté, les testicules commencent à produire des spermatozoïdes par un processus appelé spermatogenèse. Ce processus prend environ 74 jours et se poursuit pendant l'âge adulte. L'organisme produit des millions de spermatozoïdes par jour, qui sont stockés jusqu'à leur maturité et qui sont prêts à être libérés.

Répondez à au moins une des questions suivantes :

- Un fait que j'ai appris sur la production de spermatozoïdes :

- Une question ou un mythe sur la spermatogenèse que je veux mieux comprendre :

Comprendre le développement physique

Feuille
d'activité

Réflexion :

1. Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour tout le monde de comprendre les deux processus reproducteurs (menstruations et production de spermatozoïdes)?

2. Comment ces connaissances peuvent-elles vous aider à soutenir un ami ou un aidant?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

Partie 5 : Développement physique et activité physique

L'activité physique est bénéfique pour tout le monde pendant la puberté, y compris pour les personnes qui ont leurs menstruations. Faire régulièrement de l'activité physique (au moins 30 minutes par jour) peut aider votre corps à s'adapter aux changements qui se produisent pendant la puberté (c'est-à-dire, physiques, émotionnels, sociaux) tout en favorisant votre bien-être général.

Bienfaits de l'activité physique à la puberté :

Cochez (✓) ci-dessous les bienfaits possibles de l'activité physique pendant la puberté que vous connaissez déjà ou dont vous avez déjà fait l'expérience. Laissez vide tout ce dont vous n'êtes pas sûr :

- Gérer les changements d'humeur et réduire le stress grâce à la régulation émotionnelle
- Renforcer les os et les muscles à mesure que votre corps grandit
- Améliorer la qualité du sommeil et le niveau d'énergie
- Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi
- Favoriser la santé physique générale pendant les périodes de croissance rapide
- Réduire les crampes et l'inconfort menstruels (pour les personnes qui ont leurs règles)
- Offrir des interactions sociales et des liens avec les autres pendant une période de changement
- Favoriser un développement sain, car une activité physique régulière peut influencer positivement le moment et la progression des changements à la puberté
- Autre : _____

Réflexion :

1. Selon les renseignements ci-dessus, quels sont les avantages de l'activité physique pendant la puberté qui sont les plus importants pour vous, et pourquoi?

2. Comment l'activité physique peut-elle favoriser la santé physique et émotionnelle pendant la puberté?

3. Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes pourraient être incertaines de vouloir être actives pendant la puberté?

4. Que diriez-vous à quelqu'un parmi vos amis qui s'inquiète de faire de l'exercice pendant les menstruations ou d'autres changements physiques?

Comprendre le développement physique

Feuille d'activité

Partie 6 : Respect, confort et soutien

Chaque personne vit son développement physique à un rythme différent, d'une façon différente et à différents moments pendant la puberté. Se respecter soi-même et respecter les autres pendant ce processus est un élément essentiel du maintien de la santé physique et émotionnelle. Créer des environnements favorables vous aide, vous et vos pairs, à vivre ces changements dans des espaces où tout le monde se sent à l'aise, en sécurité et valorisé.

Souvenez-vous :

- Grandir et changer fait partie de la vie d'un être humain, et la puberté est un processus naturel et sain
- Tout le monde mérite le respect, peu importe son stade de développement, sa culture et son identité de genre
- Tous les corps grandissent et changent de plusieurs façons et à différents rythmes
- En apprendre davantage sur votre corps (reproduction et hygiène) vous aide à prendre soin de vous et des autres
- Vos expériences et vos sentiments sont valides et importants
- Vous avez le droit de fixer des limites et de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin
- Vous grandissez à votre propre rythme, et ce rythme est parfait pour vous
- Il est naturel d'avoir des questions sur les changements que vous vivez. Poser des questions montre que vous apprenez et grandissez
- Demander de l'aide ou du soutien montre de la maturité et une volonté de prendre soin de vous

Réflexion :

1. Qu'est-ce que ça signifie, de respecter les différents corps, expériences et rythmes pendant la puberté? Donnez des exemples précis.

2. Comment pouvez-vous soutenir un ami ou un camarade de classe qui pourrait éprouver des changements physiques d'une manière différente de vous?

3. Qui sont les personnes de confiance ou les endroits où vous pourriez aller si vous avez des questions sur la santé physique, l'hygiène ou les changements que vous éprouvez?

4. Quelle est une chose que vous pouvez faire pour prendre soin de votre santé physique ou émotionnelle pendant que vous continuez à grandir et à changer?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU
ÉDUCATIF
PARRAINÉ ET
COMMANDITÉ
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026