

Changer et Grandir de Always

GUIDE DE L'ANIMATEUR DE 2022
sur l'éducation à la puberté des élèves de
5^e et 6^e ANNÉE D'ÉTUDE



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 le rôle de l'apparence physique dans le 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'acquiescer 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 de 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 5^e et 6^e année ainsi que pour ceux de 7^e et 8^e 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 et www.eps-canada.ca. En plus du guide de l'animateur puis 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 parce que l'enfant n'a pas accès aux produits nécessaires pour gérer ses règles. La recherche démontre que près d'un étudiant canadien sur sept manque des activités scolaires, a quitté l'école prématurément ou a manqué des journées complètes d'école! L'initiative #CommeUneFille 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 pour les règles gratuits dans les écoles.

Quoi de NEUF pour 2022?

Les guides pour les élèves, le guide pour les parents et les feuilles de travail offerts en ligne ont été mis à jour et rédigés dans un langage épique et inclusif. Cette année scolaire, le guide pour les garçons et le guide pour les filles ont été fusionnés et comprennent désormais du contenu supplémentaire à propos du sexe, du genre et la société et de la cyberintimidation.

En raison de contraintes budgétaires, ces changements ne seront apportés à ce guide de l'animateur qu'au début de l'année scolaire 2022-2023. Toutefois, toutes les références à #CommeUneFille ont été supprimées de cette édition et tous les plans de cours peuvent être adaptés au langage épique par l'éducateur.

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
Survot du développement humain et de la santé sexuelle	12
Tu changes (activité)	13
Changements physiques chez les garçons à la puberté	14
Survot du système reproducteur masculin	15
Changements physiques chez les filles à la puberté	16
Survot du système reproducteur féminin	17
Faits concernant les filles et les garçons	18
Soins de la peau	19 et 20
Hygiène buccale et personnelle	20 et 21
Explication des règles	22 et 23
Produits d'hygiène	24 et 25
Te prendre en main (activité)	26
Objectifs... Ce que tu aimerais changer (activité)	27
Foire aux questions	28 et 29
Glossaire	30 et 31
Ressources	32 et 33

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

Présenté par



www.always.com

approuvé pédagogiquement et faisant l'objet
d'une promotion 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.

LE CONCEPT DE SOI

• Comprendre la façon dont la société essaie de restreindre les filles.

• Apprendre aux filles qu'elles peuvent fracasser les limites imposées par la société et que rien ne peut les arrêter.

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 de la reproduction à la **puberté** que l'on peut ou que l'on ne peut pas changer (changements hormonaux, hygiène, régime alimentaire, exercice, stress).

Les élèves feront des apprentissages sociaux et émotionnels portant sur la puberté.

• Décrire les changements liés à la **puberté** (p. ex. changements d'ordre physique, émotionnel et social).

• Apprendre à connaître les systèmes reproducteurs masculin et féminin.

• Décrire les étapes du **cycle menstruel** et de la **spermatogenèse**.

Les élèves mettront en pratique les habiletés nécessaires à la vie quotidienne liées à la puberté.

• CONSCIENCE DE SOI

s'accepter comme des êtres uniques.

• RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

assumer la responsabilité de leurs propres choix et actions concernant une sexualité saine.

• RESPECT DE SOI ET D'AUTRUI

afficher un comportement qui respecte la sexualité des autres.

• ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

évaluer les choix et les comportements personnels par rapport à leurs propres objectifs à court et à long termes.

CONTENU DU PROGRAMME :

Guide de l'animateur

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

Feuilles d'activité

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

Guide pour les élèves *Changer 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 ou les tuteurs

- Une ressource pour les parents ou le tuteur de vos élèves.



Avant de commencer

VOS 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 pour pouvoir être 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 DU GENRE « SUIS-JE NORMAL? »

Ces questions portent d'ordinaire sur des inquiétudes concernant des changements personnels d'ordre physique ou émotionnel. 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

On demande 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 leurs fils ou filles.
- 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 de 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 se retirer 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 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'ACTIVITÉS

Présentation de Terry

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

Faits sur le système reproducteur féminin

Activité – Identification sur schéma et définitions.

Faits sur le système reproducteur masculin

Activité – Identification sur schéma et définitions.

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 faire découvrir des changements corporels qui ne sont pas liés aux appareils génitaux ainsi que des 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

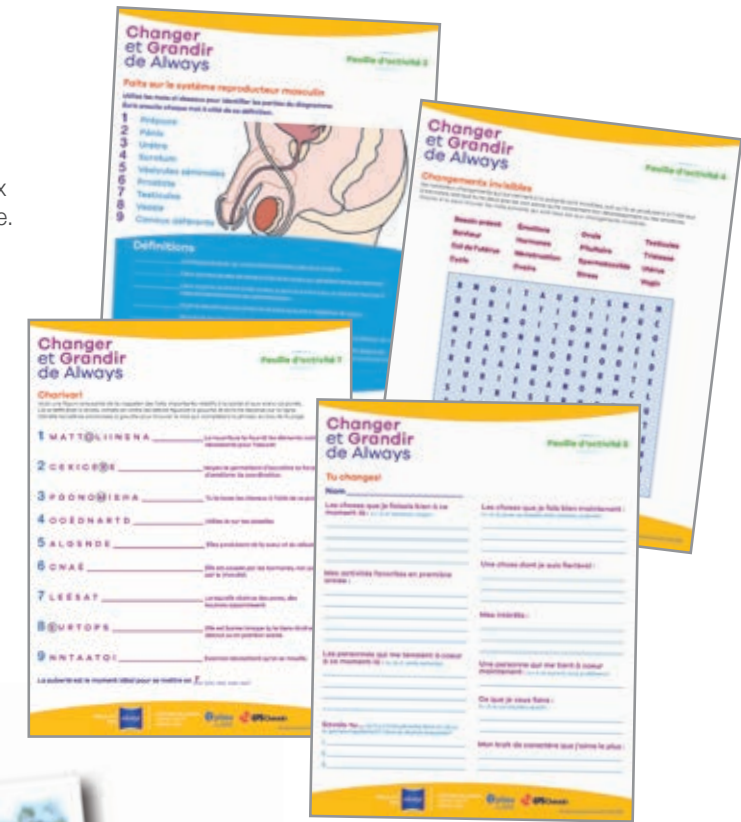
Résumé de faits importants concernant la santé et les soins personnels.

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 leçon à la page suivante) et sont disponibles sur les sites www.ophea.net/fr et www.eps-canada.ca



Leçon 1

GRANDIR ET CHANGER (CLASSE MIXTE) – 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

- 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 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 des éléments qui déclenchent la **puberté**.

ENRICHISSEMENT

Demandez aux élèves de chercher des images dans des revues 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 MUTATION (CLASSE MIXTE) – RÉSULTATS

- Les élèves décriront les changements liés à la **puberté** (physiques, émotionnels et sociaux).
- Les élèves apprendront à connaître le système reproducteur féminin et masculin.
- Les élèves décriront les étapes du **cycle menstruel** et de la **spermatogenèse**.
- Les élèves apprendront que ces changements sont continus et font partie de leur croissance.

MATÉRIEL DE SOUTIEN DU PROGRAMME GRANDIR

- Feuille d'activité 2 : Faits sur le système reproducteur féminin (téléchargement).
- Feuille d'activité 3 : Faits sur le système reproducteur masculin (téléchargement).
- Feuille d'activité 4 : Changements invisibles (téléchargement).
- Feuille d'activité 5 : Mythes et faits (téléchargement).

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 faits au sujet des soins personnels (téléchargement) 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 (CLASSES MIXTES) – RÉSULTATS

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

MATÉRIEL DE SOUTIEN DU PROGRAMME GRANDIR

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

MARCHE À SUIVRE RECOMMANDÉE

Changement de la peau : Révisez 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 : Révisez les trois étapes vers une peau plus saine.

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 rappeler en utilisant les étapes SMART :

- S** Spécifique
- M** Mesurable
- A** Appelle à l'action
- 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). 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

Dites aux élèves (facultatif) que différentes possibilités leur seront fournies pour examiner tous les changements liés à la **puberté** et répondre à leurs préoccupations et à leurs questions. Encouragez les élèves à participer à l'une ou aux deux séances, selon ce qui répond le mieux à leurs besoins. Rappelez-leur l'existence de la boîte aux questions.

Leçon 4

(Facultatif) Deux séances séparées pour les garçons et pour les filles.

LE CORPS EN ÉVOLUTION – RÉSULTATS

- Les élèves décriront les changements liés à la **puberté**.
- Les élèves apprendront à connaître le système reproducteur féminin et masculin.
- 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 filles :

- Passer en revue les changements liés à la **puberté** et les étapes de développement (pages 16 et 17).
- Discuter des organes **génitaux** 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 et les soins de la peau (pages 19 à 21).
- Passer en revue les changements qui se produisent chez les garçons et discuter des similarités et des différences entre les garçons et les filles (pages 14 à 17).
- Terminer en posant des questions et avec le post-test (téléchargement de la feuille d'activité).

Pour les garçons :

- 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 et les soins de la peau (pages 19 à 21).
- Passer en revue les changements qui se produisent chez les filles durant la **puberté** et discuter des ressemblances et des différences entre les garçons et les filles (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 filles perdent leur confiance en elles à la **puberté**. La principale raison utilisée pour expliquer ce phénomène est le manque de renseignements des filles sur ce qui leur arrive.¹ C'est ici que les animateurs interviennent. **Vous êtes en mesure de faire toute la différence en fournissant à vos élèves toute l'information dont elles ont besoin pour lutter contre la perte de confiance en soi.**

Trouvez ce qu'il faut pour libérer le potentiel des filles de ne rien laisser les arrêter.

QU'EST-CE QUI LA RETIENT?

Dès leur plus jeune âge, les filles reçoivent des idées reçues de la société leur disant ce que c'est de se comporter « comme une fille » : **plaire aux autres, être appréciée et être parfaite.** Ces idées peuvent modeler la façon dont les filles réagissent face aux défis et aux échecs. Des enseignants de l'école primée Harpeth Hall School ont cerné plusieurs facteurs qui empêchent les filles 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 soi.²

Une recherche démontre que les filles sont plus portées à internaliser les commentaires négatifs et leurs erreurs.³

Elles se culpabilisent et croient que leurs erreurs proviennent de leur aptitude à faire des choses. De plus, la docteure Susan Nolen-Hoeksema de l'Université Yale a découvert que les filles sont plus susceptibles de trop réfléchir avant de prendre une décision et de s'attarder sur leurs erreurs.³

Tout cela les retient. **Mais il existe une solution toute simple à cela. Dans la présente section, nous allons aborder ces problèmes et parler de 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 filles 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, lorsque les filles 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 chance.⁴ **Comme vous êtes leurs animateur, vous êtes en mesure d'y faire quelque chose.**

Enseignez aux filles que relever des défis est la meilleure façon de s'épanouir.

LE POUVOIR DES MOTS :

Parmi les filles, **9 sur 10 croient que les mots peuvent blesser.**⁵ Changer votre choix de mots peut changer leur vision du monde. Lorsque vos élèves se concentrent sur une tâche, utilisez des « félicitations de processus », des encouragements axés sur le processus et non sur le résultat. Ajouter ces exemples de félicitations de processus au vocabulaire que vous utilisez en classe pourrait encourager vos élèves à redoubler d'efforts :

JUSQU'ICI! Quand vous entendez l'un de vos élèves abandonner ou refuser de persister, encouragez-les en disant « Jusqu'ici »! Le mot « jusqu'ici » pousse les élèves à se concentrer sur le processus : il leur rappelle qu'ils ont déjà investi du temps et des efforts dans la tâche, mais qu'ils doivent s'y consacrer encore un peu avant de la terminer.

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'ICI! Parlons de ce que tu sais déjà et de ce que tu as déjà fait. C'est comme ça que tu es arrivé jusqu'ici. »⁶

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

EXEMPLE : « Tu travailles dur sur cette tâche, et je crois que tu pourrais l'améliorer comme ça... »⁷

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.

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! »⁸

COMME UNE FILLE. Seulement **19 % des femmes ont une opinion positive de l'expression « comme une fille ».**⁹ Prenez position en agissant. Empêchez les enfants de votre classe de se moquer les uns des autres en utilisant des insultes liées au **sexe** et montrez-leur que faire quelque chose « comme une fille » veut dire le faire incroyablement bien!

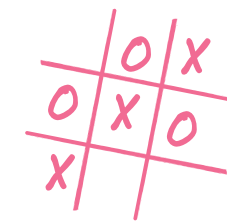
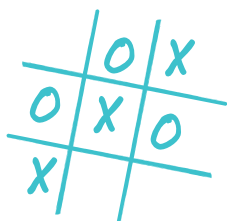
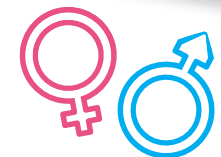
EXEMPLE : Quand vous entendez une insulte liée au **sexe**, vous pourriez par exemple dire : « C'est irrespectueux de dire qu'une personne est moins compétente à cause de son **sexe**. En plus, c'est tout simplement faux. Dans cette classe, nous respectons tout le monde pour qui il est, même s'il est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

4, 7 Rachel Simmons et Simone Marean. « Growth Mindset », entrevue téléphonique, 9 avril 2015.

5, 9 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.

6 Jess Hill, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker et Jennifer Jervis. « Growth Mindset and Confidence », entrevue téléphonique, 20 avril 2015.

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



Leçon 5

LUTTER CONTRE LA PERTE DE CONFIANCE EN SOI

Activité

Ne laisse rien t'arrêter!

Les filles devraient être parfaites

Les filles ne sont pas fortes

Les filles ne peuvent pas être présentatrices de nouvelles sportives

Les filles ne peuvent pas être courageuses

Les filles devraient plaire aux autres

Les filles 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 restreindre les filles 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 retenir les filles et les empêcher d'essayer de nouvelles choses.
- Encourager les élèves à dépasser leurs limites et à être imbattables.

MATÉRIEL REQUIS

- Vidéo Always® #CommeUneFille – Rien ne t'arrête accessible au www.youtube.com/alwaysfr. Accédez à la vidéo au moyen de la liste **Programme scolaire de PG Canada - Éducation sur la puberté**.
- Cahiers, crayons ou marqueurs de l'élève.

ÉVALUATION

Observation par l'animateur de l'utilisation que les élèves font des compétences d'adaptation, de gestion ou de gestion des situations pendant qu'ils acquièrent des connaissances et compétences liées à l'épanouissement de la confiance en soi.

RÉFLEXION

Regardez la vidéo Always® #CommeUneFille – Rien ne t'arrête, accessible au www.youtube.com/alwaysfr, pour vous familiariser avec le contenu que vous allez enseigner. Accédez à la vidéo au moyen de la liste **Programme scolaire de PG Canada – Éducation sur la puberté**.

ACTION

Commencez l'activité en demandant aux élèves d'écrire un comportement ou un trait précis qu'ils croient qu'ils devraient posséder à cause de leur **sexe** (garçon, fille, bispirituel, transgenre, transsexuel, intersexuel, etc.). Par exemple, les « garçons sont des durs » ou « les filles ne peuvent pas courir vite ».

RENFORCEMENT

Certains adjectifs sont-ils normalement utilisés pour décrire certains **sexes**? De quelle façon les filles sont-elles décrites habituellement? De quelle façon les garçons sont-ils décrits habituellement? Y a-t-il des choses qu'on attend ou qu'on n'attend PAS d'une fille parce que c'est une fille? Discutez de ces questions avec la classe et déterminez de quelle façon les stéréotypes peuvent empêcher les élèves d'essayer de nouvelles choses.

Leçon 6

UN ÉCHEC N'EST PAS LA FIN DU MONDE

Activité

Persévère!

50 % des filles se sentent paralysées par la peur de l'échec pendant la **puberté**¹



1 L'étude de phase V Always Confident & Puberty, menée par MSLGROUP Research au moyen de groupes de discussions de Research Now en mars 2017

Mais devinez quoi? Échouer n'est pas la fin du monde; c'est ce qui vous 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

- Vidéo Always® #CommeUneFille – Rien ne t'arrête accessible au www.youtube.com/Alwaysfr. Accédez à la vidéo au moyen de la liste **Programme scolaire de PG Canada - Éducation sur la puberté**.
- 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 échecs avez-vous essayés et vous ont-ils motivés à poursuivre votre objectif?**
- **Selon vous, y a-t-il des différences entre la façon dont les filles et les garçons gèrent les échecs?**
- **Selon vous, l'échec peut-il être particulièrement difficile pour les filles? Pourquoi?**

ACTION

Regardez la vidéo Always #CommeUneFille – Rien ne t'arrête 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. 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. 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 persévérez? 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 leurs lettres à la classe.

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 et à y voir une raison de grande célébration ou 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 garçons et les filles de cinquième et de sixième année ont habituellement entre 10 et 12 ans et il existe une énorme diversité parmi ces enfants. Non seulement la **puberté** des filles vivent-elles la puberté deux ans plus tôt que la plupart des garçons, mais les taux de croissance de chacun varient aussi considérablement. Le moment 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 COISSANCE RAPIDE DE LA VIE

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.

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 ce à quoi ils auraient l'air s'ils triplaient leur poids replace tout dans son contexte.

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 du corps « idéales ». Compte tenu des messages contradictoires et des pressions auxquels font face ces enfants, 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 les filles et les garçons à la **puberté** sont causés par des **hormones**: la **testostérone** ainsi que la **progestérone** et les **estrogènes**. 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.** Normalement causées 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 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 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 ou les préadolescents à apprendre à se maîtriser.
- **Besoin d'indépendance.** Il est tout naturel à la **puberté** que les préadolescents commencent à remettre en question les limites fixées par leurs parents et d'autres figures d'autorité faisant partie de leur vie, vous y compris. Trouver des moyens pour offrir aux 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 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.

Vies personnelles et sociales

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** constitue une démarche positive vers un comportement sain et offrira aux élèves la possibilité de se prendre en main et de prendre davantage soin de leur propre santé et 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 attentivement les autres.
- **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 : (p. ex. : amis, parents/tuteurs)

SAVAIS-TU...

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

Cette feuille d'activité s'intitule « Feuille d'activité 8 » (téléchargement).



Moi maintenant

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

UNE CHOSE DONT JE SUIS FIER :

MES INTÉRÊTS :

UNE PERSONNE QUI ME TIENT À CŒUR MAINTENANT : (p. ex. : parent/tuteur, animateur, ami)

CE QUE JE VEUX FAIRE : (p. ex. : nouveaux sports, peinture, dessin, voyage, découverte)

UN DE MES TRAITS DE CARACTÈRE PRÉFÉRÉ :

Changements physiques chez les garçons à la puberté

STADES DE LA PUBERTÉ CHEZ LES GARÇONS

Les stades de développement chez l'homme sont typiquement illustrés par les cinq étapes de poils génitaux et pubiens, ainsi qu'avec d'autres signes de maturation chez l'homme, 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 garçon dans ces stades différera légèrement selon le calendrier interne de son corps, et les garçons passent par les stades de la **puberté** habituellement un à deux ans plus tard que les filles.

MON PÉNIS EST-IL NORMAL?

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

QUELQUES MYTHES

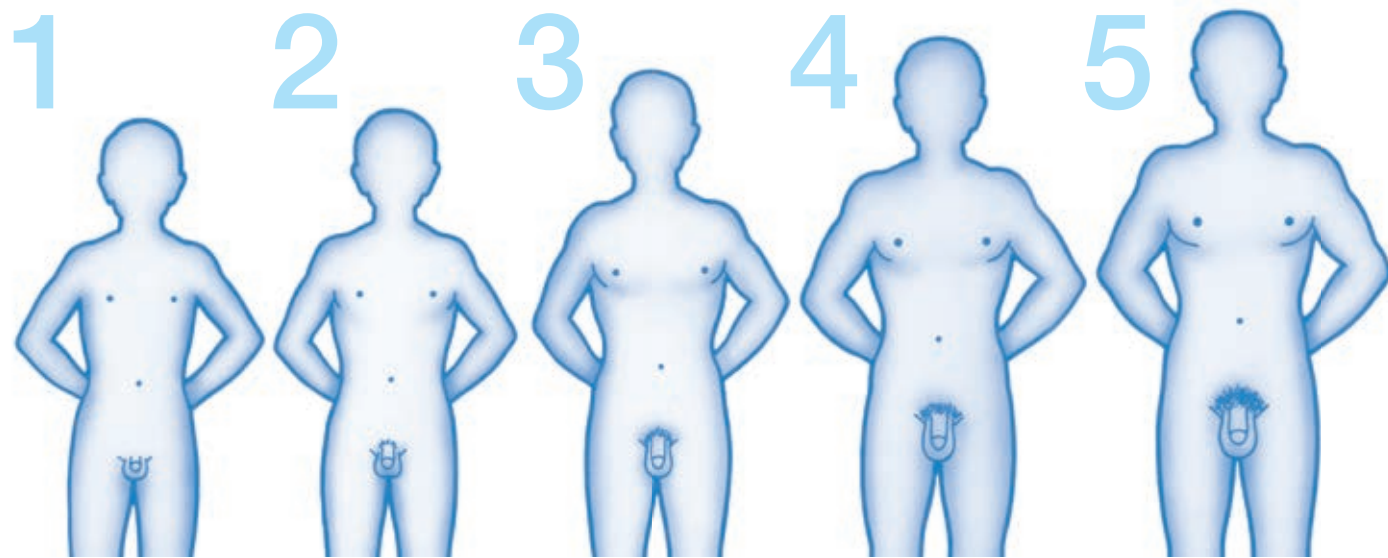
Les hommes grands et costaux ont un **pénis** plus gros que les hommes petits et minces. **Faux**

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**

Stades de développement chez l'homme



Stade un :

Jusqu'à 9 à 13 ans

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

Stade deux :

Peut commencer entre les âges de 9 et 15 ans

- Les **testicules** et le **scrotum** se développent.
- De courts poils droits apparaissent à la base du **pénis**.

Stade trois :

Peut commencer entre les âges de 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 grandissent et rendent la voix plus profonde.
- La taille et le poids peuvent commencer à augmenter visiblement.

Stade quatre :

Peut commencer entre les âges de 12 et 17 ans

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

Stade cinq :

Peut commencer entre les âges de 14 et 18 ans

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

Survol du système reproducteur masculin

Comprendre le système reproducteur est tout aussi important que de comprendre tout autre organe 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 masculine, les élèves de tous les **sexes** pourront mieux comprendre les changements auxquels est soumis le système reproducteur masculin. Assurez-vous qu'ils apprennent également les termes exacts. Revoyez la prononciation.

Commencez par expliquer que l'objectif principal de l'appareil génital masculin est de produire des **spermatozoïdes**, les cellules reproductrices mâles. Durant la **puberté**, l'hormone, appelée **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 femme et qu'il y a **fécondation**, la femme tombe enceinte.

Les **spermatozoïdes** se mélangent à un autre liquide dans les **canaux déférents** pour produire du liquide séminal, que l'on appelle **semence** ou **sperme**. Pour expliquer comment ce procédé a lieu, et comment le **sperme** quitte le corps par l'**éjaculation**, vous devez tracer le chemin parcouru par celui-ci. Commencez par les **testicules**, et 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**.

PRÉOCCUPATIONS PERSONNELLES DES GARÇONS

À discuter lors de séances séparées

Circuncision : Il s'agit de l'ablation du **prépuce** couvrant le gland du **pénis**, 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 chaque jour nettoyés et séchés avec soin. 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 des médicaments en vente libre.

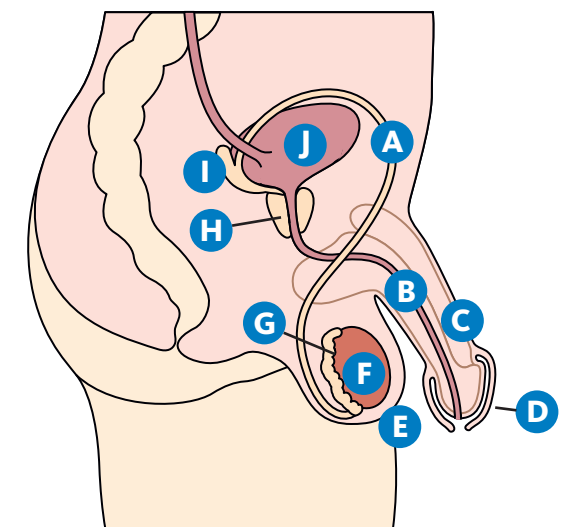
Supports athlétiques : Les supports athlétiques sont portés pour soutenir le **pénis** et les **testicules** pendant l'activité physique. Pour les sports de contact, on peut acheter une « coquille » en plastique ou en fibre de verre à fixer au support athlétique pour s'assurer d'une protection supplémentaire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

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

Faits étonnants à propos des spermatozoïdes

- Durant la puberté, un garçon commence à produire des spermatozoïdes dans les testicules et il continuera d'en produire de nouveaux chaque jour, soit 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 normale du corps pour produire des spermatozoïdes en santé. 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 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 un homme n'a qu'un seul testicule (malformation congénitale ou perte causée par suite d'un accident ou d'un cancer), le testicule qui reste double sa production de spermatozoïdes.

DIAGRAMME DE L'APPAREIL GÉNITAL MASCULIN



Pénis non circoncis

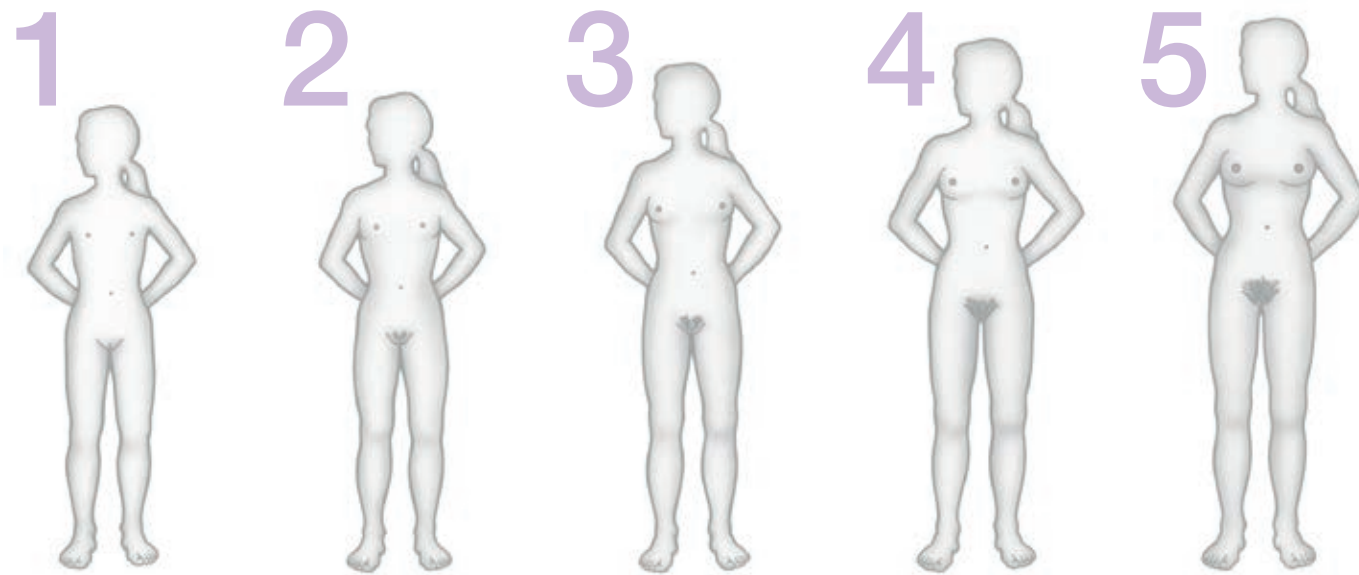
Changements physiques chez les filles à la puberté

STADES DE LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES

Les stades de développement chez la femme sont typiquement illustrés par les cinq stades du développement des seins et de la croissance des poils du pubis, ainsi que par les autres signes de maturation féminine : poussée de croissance, début des pertes vaginales et des premières **règles**. Le dessin ci-dessous décrit ces cinq stades avec les écarts d'âge et l'âge moyen.

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

Stades de développement chez la femme



Stade un :

Jusqu'à 8 à 12 ans

- Période de l'enfance; aucun signe visible des changements à venir durant la puberté.

Stade deux :

Débute 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 apparaissent près des lèvres de la **vulve**.

Stade trois :

Débute entre 9 et 15 ans

- La croissance se poursuit.
- Les **seins** deviennent plus ronds et plus fermes.
- Les poils du pubis deviennent plus foncés, plus touffus et plus frisés.
- Les hanches s'élargissent par rapport à la taille, donnant une apparence plus ferme et ronde.
- Le **vagin** commence à sécréter un fluide transparent ou blanchâtre appelé perte vaginale.
- Début de l'**ovulation** et des **règles** pour plusieurs filles.

Stade quatre :

Débute entre 10 et 16 ans

- Apparition de poils aux aisselles.
- Le **mamelon** et l'**aréole** se détachent nettement du sein.
- Les poils du pubis forment un triangle entourant la vulve.
- Début de l'**ovulation** et des **règles** pour plusieurs filles.

Stade cinq :

Débute entre 12 et 19 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'une jeune femme.
- L'**aréole** rejoint le contour du sein pleinement formé.
- La pilosité pelvienne forme un triangle touffu et frisé.
- La plupart des filles ont atteint leur taille adulte.
- L'**ovulation** et les **règles** se produisent périodiquement.

SEINS

Comme la séquence des changements chez les filles 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 filles peuvent avoir un sein plus gros que l'autre et des **mamelons** qui ont l'air différents. Les **seins** qui poussent peuvent parfois gêner les filles.
- 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 femmes à forte **poitrine** n'ont pas plus de glandes mammaires, mais juste davantage de tissu adipeux. Elles ne produisent pas plus de lait que les femmes à **poitrine** plus petite.

Survol du système reproducteur féminin

Comprendre le système reproducteur est tout aussi important que de comprendre tout autre organe 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 féminine, les élèves de tous les **sexes** pourront mieux comprendre ce qui se produit lors du **cycle menstruel**. Assurez-vous qu'ils apprennent également les termes exacts. Revoyez la prononciation. Aidez les élèves à comprendre l'emplacement, la taille et la forme approximatifs de chaque organe.

PRÉOCCUPATIONS PERSONNELLES DES FILLES

À discuter lors de séances séparées

Toute la partie charnue molle entre les jambes des femmes 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**, et est très sensible.

Contrairement au garçon qui peut facilement voir ses organes génitaux, une fille peut n'avoir aucune idée de ce qu'ont l'air ses organes génitaux. Un moyen facile d'expliquer les organes génitaux féminins consiste à mentionner, de l'avant à l'arrière, qu'il existe trois ouvertures dans le corps d'une fille :

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**, qui est un fin morceau de peau. L'apparence de l'**hymen** varie légèrement d'une fille à l'autre et certaines filles naissent sans hymen.

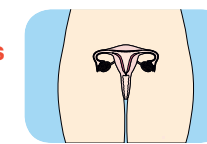
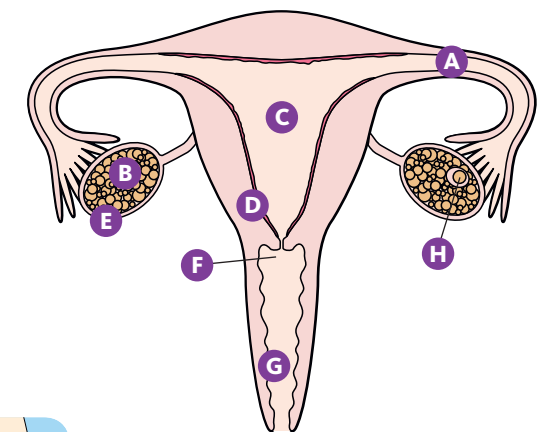
Anus : orifice par lequel les matières fécales sont éliminées du corps.

Il est important de 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.

Faits étonnants à propos de l'ovule

- À la naissance d'une fille, des centaines de milliers d'ovules reposent au fond de ses 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



Position à l'intérieur du corps

- A** - trompes de Fallope (2)
- B** - ovules (œufs)
- C** - utérus
- D** - endomètre

- E** - ovaires (2)
- F** - col de l'utérus
- G** - vagin
- H** - ovule

Faits supplémentaires concernant les filles



SOUTIENS-GORGES

- Les filles ont souvent des questions au sujet des soutiens-gorges et ne sont peut-être pas en mesure d'en discuter à la maison.
- La taille du soutien-gorge est mesurée en fonction du tour sous la poitrine / de la bande (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 des **seins** de taille A.
- Certaines adolescentes optent pour le soutien-gorge sans armature pour soutenir les seins lors de leur développement. Remarque, ces soutiens-gorge ne permettent pas aux seins de se développer ou de pousser plus rapidement.

GUIDE DES MENSURATIONS

1 Mesure ton tour de buste, tout juste sous les **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 la taille du bonnet, mesure encore une fois ta poitrine à l'endroit le plus large de tes **seins**.

Si les deux nombres sont identiques, tu as besoin d'un bonnet AA.

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.

Exemple :

La première mensuration de Nathalie est de 27 pouces. En ajoutant 5 pouces, elle obtient 32 pouces. Voilà la taille de son 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.

Faits supplémentaires concernant les garçons

CHANGEMENTS DANS LA TAILLE DU PÉNIS DURANT LA PUBERTÉ

En étapes lentes et progressives, le **pénis** croît en longueur et en largeur. Lorsque les adolescents comprennent ces stades de la croissance, ils s'inquiètent moins. 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 **pollutions nocturnes**, se produisent chez environ un tiers des garçons. Il arrive qu'un garçon éjacule pendant son sommeil. Il s'agit d'une émission nocturne. Cela se produit sans qu'il s'en rende compte – il pourrait remarquer que son pyjama ou ses draps sont un peu humides ou collants à son réveil. Les **émissions nocturnes** peuvent être embarrassantes, surtout si les garçons ne comprennent pas pourquoi elles se produisent.

Les **érections** involontaires sont également courantes pendant la **puberté**. Elles surviennent sans raison apparente. Un garçon n'a pas besoin de penser au sexe ni à rien en particulier. L'érection peut se produire sans avertissement lorsqu'un garçon atteint 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 petit et flasque à nouveau. Vous pouvez offrir aux garçons 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** and les étapes à suivre pour contrôler les boutons, les jeunes/préadolescents peuvent parvenir à relever ce défi avec assurance.

À la **puberté**, les changements de la peau sont causés par les **hormones** de l'organisme. Les glandes sébacées de la peau 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.

Normalement, 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 jeunes/préadolescents 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 jeunes/préadolescents parviendront à avoir une peau saine et apprendront à mieux contrôler l'**acné**.

NETTOYAGE

- Pour aider à enlever la saleté et l'excès de sébum sur leur visage, les jeunes/préadolescents 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 jeunes/préadolescents 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 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 jeunes/préadolescents, quelques **boutons** persistants peuvent encore se former. Pour aider à éliminer les **boutons** existants, il est recommandé d'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** qui est vendu sans ordonnance.
- Utiliser correctement les produits. Les jeunes/préadolescents 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 jeunes/préadolescents peuvent être sensibles à une combinaison d'acide salicylique et de peroxyde de benzoyle. Si la peau devient sèche, rouge, squameuse ou qu'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 jeune/préadolescent 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 les plus graves d'**acné**.



Les mythes et les faits concernant les soins de la peau

Les jeunes/préadolescents peuvent être mal renseignés au sujet des 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 des soins de la peau appropriés en tenant cette discussion sur les mythes et les faits.

- **Le 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 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.

- **L'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 les élèves qui ont de l'**acné** à utiliser des filtres 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 jeunes/préadolescents 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 faire preuve d'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 séparer les bactéries entre les dents.

- **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 on les brosse régulièrement. On devrait rappeler aux élèves que le tabac et les boissons contenant de la caféine peuvent, entre autres effets négatifs sur la santé, tacher les dents.

- **Éviter les aliments sucrés et les féculents.** Vos élèves mangeront 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 pop-corn nature ou les légumes crus : ces derniers ne produisent pas d'acide et offrent d'autres avantages santé.



Pas de panique!

FAITS POUR RESTER AU SEC

Parfois, les jeunes/préadolescents ne se rendent pas compte qu'ils ont atteint une étape de leur développement où la transpiration et les odeurs du corps 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 à vos élèves, recommandez-leur de se laver chaque jour et d'utiliser un désodorisant ou un antisudorifique.

TRANSPIRATION

La transpiration est normale. La sueur est un liquide complexe se composant d'eau, de sel, de protéines et d'autres éléments nutritifs. La sueur est le régulateur de la température du corps. Par conséquent, il est important de ne pas empêcher complètement le corps de suer, car lorsque la sueur s'évapore de la surface de la peau, elle refroidit le corps.

LES JEUNES/PRÉADOLESCENTS NE SONT PAS SEULS

Dans tous les écrits historiques, les gens ont tenté de masquer les odeurs des aisselles. Dans l'ancienne Égypte, on se servait de parfums pour dissimuler les odeurs des aisselles. Les parfums français ont été créés à la fin des années 1600 dans le but de masquer les odeurs. Le premier désodorisant commercial a vu le jour vers la fin des années 1800. En 1902, le premier produit qu'on a pu appeler un antisudorifique et un désodorisant a été mis au point. Il avait la capacité de combattre à la fois l'humidité et les odeurs. Malgré son efficacité, ce produit avait aussi des inconvénients : il irritait la peau, il était très acide et il traversait les vêtements. 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 sentir bon.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND LES GENS TRANSPIRENT

La transpiration est produite par deux types de **glandes sudoripares**, soit 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 jeunes/préadolescents, comme les adultes, doivent commencer 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 déodorant ou un gel douche 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 vigoureuse peut également aider les jeunes à rester frais et au sec. Les vêtements absorbent également les odeurs corporelles. Il est donc important de faire comprendre aux jeunes/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, alors que la peau est propre. Les jeunes/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, à bille, en aérosol et gels transparents.



Explication des règles

Commencez par expliquer que les **règles** font partie du processus de reproduction chez la femme comme la production de **spermatozoïdes** fait partie du processus de reproduction chez l'homme. 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.

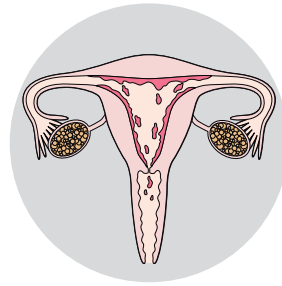
JOURS 15 À 28

S'il n'y a pas **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.

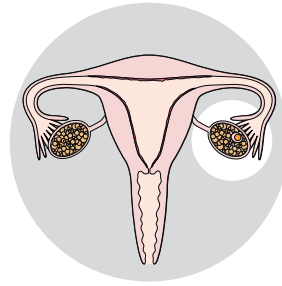
L'intervalle entre chacune des **règles** diffère pour chaque personne. Dans le cas de certaines filles, particulièrement celles qui viennent de commencer à être menstruées, il s'écoule un nombre irrégulier de jours entre les **règles**. Habituellement, mais pas toujours, l'organisme adopte un rythme régulier après quelques années. Les **règles** 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 **règles**, il prend une couleur brunâtre plus foncée.

Les femmes enceintes ne sont pas menstruées. Les **règles** continuent généralement jusqu'à ce que la femme atteigne entre 40 et 60 ans. La fin des **règles** s'appelle la **ménopause**.

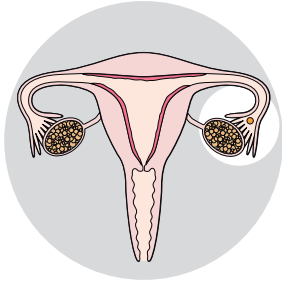
Jours 1 à 5



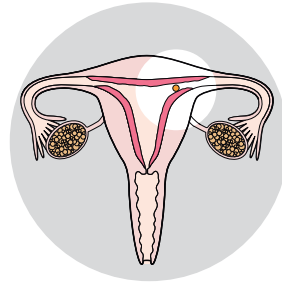
Jours 6 à 13



Jour 14



Jours 15 à 28



MYTHES SUR LES RÈGLES

- | | |
|---|------|
| Il faut prendre une douche plutôt qu'un bain durant les règles . | Faux |
| Il faut éviter les exercices vigoureux (comme l'aérobic, le jogging, l'équitation) durant les règles . | Faux |
| Le fait de boire des boissons froides pendant les règles rendra l'écoulement plus abondant. | Faux |
| Le fait de manger des aliments froids durant les règles provoquera des crampes. | Faux |
| Une femme ne peut pas tomber enceinte pendant ses règles . | Faux |
| Les tampons sont dangereux pour les jeunes femmes. | Faux |
| Les autres peuvent deviner quand tu as tes règles juste en te regardant. | Faux |

C'est écrit dans les étoiles

TON CYCLE MENSTRUEL

À l'aide d'une «**👉**», indique chaque mois les jours où tu as tes **règles**. Inscris **👉**, **👉👉** ou **👉👉👉** pour indiquer le niveau de ton flux chaque jour.

👉 léger **👉👉 modéré** **👉👉👉 abondant**

Compte les jours du premier **👉** de tes **règles** au premier **👉** de tes **règles** suivantes. Il s'agit 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 filles, lorsque leurs **règles** commencent, comptent sur leur mère pour les aider à choisir des produits de protection féminine. Cependant, toutes les filles n'ont pas toujours une mère ou quelqu'un avec qui elles se sentent à l'aise pour en parler. À titre d'éducateur ou d'éducatrice, vous pouvez les aider à découvrir les différents produits de protection féminine disponibles 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®). 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 abondant, puis des protège-dessous pour un usage quotidien si besoin et aussi pour les jours de pertes légères avant et après les **menstruation**.

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 normales.

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 À 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 sont tout à fait normales et qu'il n'y a aucune raison d'être embarrassée à ce sujet.
- Les protège-dessous procurent également une protection rassurante lorsqu'une fille pense que ses **règles** sont sur le point de commencer (en particulier pendant les premiers mois des règles lorsque celles-ci ne sont pas encore régulières), ou encore 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 l'individu et du jour des **menstruations**. **Il est recommandé que les jeunes filles utilisent un tampon ayant le plus faible degré d'absorption qui correspond à leurs besoins.**
- Au contraire des 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 les menstruations.**
- **L'utilisation d'un tampon n'affecte pas la virginité.** Les tampons peuvent être utilisés par toutes les jeunes filles qui le souhaitent. Lorsqu'il y a un **hymen** le tampon est inséré via l'orifice dans **hymen**, dans le vagin. Il est recommandé que les jeunes filles discutent plus longuement de l'utilisation d'un tampon avec un parent/tuteur ou parent/adulte de confiance.
- **Une trousse de préparation aux menstruations** (avec serviettes ou tampons, ainsi qu'une paire de culottes propres) dans un casier ou un sac à dos offre une quiétude d'esprit, au cas où les **menstruations** débuteraient à un moment inattendu.

Produits d'hygiène

Étant donné la sélection de produits offerte sur le marché, il peut être difficile de faire un choix, et plusieurs jeunes filles sont honteuses ou confuses lors de leur première quête de produits hygiéniques à la pharmacie.

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 **menstruations** et le degré de protection nécessaire chaque jour 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 jeunes filles.

SYNDROME DE CHOC TOXIQUE (SCT)

Bien que nous connaissions l'existence du **syndrome de choc toxique** (SCT) depuis maintenant plus de 20 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 **sexes** peuvent souffrir du SCT. La moitié des cas, cependant, touchent les femmes et filles **menstruées**. La chance 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 avoir lieu à tout moment lors des **menstruations**, 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 comprennent :

- 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
- Une perte de conscience ou un vertige en se levant

N'importe lequel de ces symptômes peut signaler le SCT, mais il se peut qu'une femme ne les éprouve pas tous. Si une femme qui utilise un tampon éprouve l'un de ces symptômes, elle doit :

- Retirer immédiatement le tampon et contacter un médecin.
- Dire au médecin qu'elle utilise des tampons et qu'elle pourrait être atteinte 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 recommandée d'utilisation.*

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 **menstruations** et ne jamais se servir d'un tampon pour absorber la perte vaginale. Si une jeune fille souhaite se servir d'un produit de protection féminine pour la perte vaginale, conseillez-lui un protège-dessous.





Te prendre en main

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

COMMENT TE SENS-TU?

Comment te sens-tu au sujet ...

... 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 amies?

... de ton âge?

FANTASTIQUE BIEN JE NE SAIS PAS

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comment vas-tu?

Je me douche ou prend 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 me prononce pour mes droits et ceux des autres.

Je termine les tâches qui me sont données.

FANTASTIQUE BIEN JE NE SAIS PAS

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Objectifs

CE QUE TU AIMERAIS CHANGER?

Il y a de nombreux changements durant la **puberté** que tu ne peux pas contrôler. Cependant, il y a certaines choses que tu peux changer qui te permettront de gérer plusieurs 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 : _____

DEMANDE-TOI : « EST-CE QUE JE PEUX 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.

ÉLABORE 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

QUESTIONS POSÉES PAR LES FILLES

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 la menstruation?

Les **menstruations** décrivent l'écoulement de fluides, dont le sang, du **vagin** (l'orifice entre tes jambes). Chaque mois, le revêtement des parois de l'**utérus** s'épaissit. Si tu tombes enceinte, ce revêtement sert à protéger et à nourrir le fœtus grossissant. Si tu ne tombes pas enceinte, il n'est pas nécessaire, et il s'écoule du corps par le **vagin**. Ceci est la **menstruation**. Il s'agit d'un signe normal et sain et tu n'as pas à t'en inquiéter.

Combien de temps durent les menstruations?

Les menstruations durent quelques jours, habituellement entre 3 et 7.

Combien de fois aurai-je mes menstruations?

La plupart des femmes sont **menstruées** chaque mois. Le temps moyen entre chaque **menstruation** est de 28 jours. Il peut être plus court ou plus long, selon la femme. Un cycle entre 21 et 35 jours est normal.

Quand commencerai-je à avoir mes menstruations?

La plupart des jeunes filles commencent leurs **menstruations** entre 10 et 16 ans. Il n'y a pas de « bon » moment. Tes **menstruations** 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** après 14 ans, ou si tes **seins** et tes poils pubiens ont commencé à croître, mais que tes **menstruations** n'ont pas commencé après 16 ans.

Aurai-je mal lors de mes menstruations?

Les **menstruations** sont différentes pour chacune. Certaines filles et femmes ne remarquent aucun inconfort lors de leurs **menstruations**. 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 une caractéristique normale des **menstruations**. Les **crampes menstruelles** varient selon la personne, si tu t'inquiètes de la douleur ressentie lors de tes **menstruations**, consultes un parent/tuteur ou ton médecin.

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

- Prendre un bain chaud.
- Appliquer une compresse chaude 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. : certains médicaments) et t'assurer que tu ne souffres d'aucune anomalie.

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

Presque toutes les jeunes filles sont surprises par leurs premières **menstruations**, même celles qui sont bien informées. 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 sont conscients des menstruations et que tu peux leur demander leur aide.

Aurai-je toujours mes menstruations?

La plupart des femmes ont leurs **menstruations** de la **puberté** jusqu'à l'âge de 50 ans, environ. À cet âge, le corps des femmes 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 **menstruations** est la grossesse. Au lieu de quitter ton corps par le **vagin**, le revêtement de l'**utérus** reste alors où il est et nourrit le bébé qui se développe. Parfois, lorsque les filles et femmes sont stressées, il se peut que leurs **menstruations** soient retardées ou irrégulières.

À qui puis-je parler de mes inquiétudes?

Il est important de parler à quelqu'un de tes inquiétudes. La meilleure personne à qui parler est ta mère ou, possiblement, ton père. Cependant, si une telle discussion avec eux te rend mal à l'aise, tu pourrais approcher un autre adulte, comme une tante, une enseignante, l'infirmière de ton école ou la mère d'une amie. Si tu as une grande sœur ou d'autres amies, elles pourront aussi t'aider si elles ont déjà commencé leurs **menstruations**.

Vais-je perdre beaucoup de sang pendant mes menstruations?

La quantité de sang perdu dans le **liquide menstruel** varie par personne et par jour des **menstruations**. Les **menstruations** 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 **menstruations**, 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 **menstruations** ne te manqueront pas.

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

Pas si tu ne leur dis pas!

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

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

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 : toutes les femmes doivent le faire. Certaines jeunes filles préfèrent cependant que leur mère ou leur grande sœur achètent leurs serviettes hygiéniques ou tampons, pour commencer.

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 jeunes filles, 1 à 14 jours avant le début de leurs **menstruations**. Ces symptômes sont physiques ou émotionnels et comprennent la sensibilité des seins, ou une humeur triste ou morose. Il est normal de se sentir de bonne ou de mauvaise humeur, par moments, surtout lorsque notre corps connaît autant de changements. Remarque que toutes les jeunes filles ne souffrent pas du SPM.

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

Avant les **menstruations**, ton corps retient parfois plus d'eau que d'habitude et il se peut que tu te sentes ballonnée. Il est normal 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 menstruations?

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 prendra fin au même moment que tes **menstruations**.

Quand devrai-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 ou 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.

QUESTIONS POSÉES PAR LES GARÇONS

Est-il normal de prendre du poids pendant la puberté?

Absolument. Un homme adulte a un corps plus large et plus musclé qu'un jeune garçon. 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 taille ferai-je?

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, un garçon continuera à grandir ou à connaître 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 à 16 ans et plus.

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, et non par la quantité de **testostérone**.

Je crois que des seins sont en train de pousser.

Il est normal pour les garçons de ressentir un peu de gonflement 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?

C'est tout à fait normal. 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. C'est normal?

Oui. Ce que tu sens est l'épididyme, là où le **sperme** est stocké. Il y a un épididyme 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 normal d'avoir des **érections** à différents moments, même si tu ne penses pas à quelqu'un qui t'attire ou au sexe. Et n'aies 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 hommes arrêtent-ils d'avoir des érections en vieillissant?

Non. À condition d'être en santé, il peut en avoir toute sa vie.

Cela fait un moment que j'ai des rêves érotiques. S'arrêteront-ils un jour?

Tu en auras de moins en moins après la **puberté**. En général, en grandissant, tu gagneras plus de contrôle sur ton corps. Certains garçons ont des **rêves érotiques** plus souvent, d'autres rarement. Il ne faut pas s'en faire.

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 quelque chose d'ajusté (comme un short de cyclisme extensible), elle n'est pas aussi évidente que ce que tu ressens.

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 de la femme

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

COUILLES les **testicules**

CRAMPES MENSTRUELLES inconfort physique lors des **menstruations**

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 les nouvelles cellules

ÉJACULATION par laquelle les **spermatozoïdes** sont éjectés du **pénis**

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

ÉMISSIONS NOCTURNES éjaculation involontaire ayant lieu lors du sommeil, aussi connu sous le nom de rêve érotique

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

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

ESTROGÈNE hormone qui est présente chez tous les **sexes**, produite par les **ovaires** chez les filles et qui est responsable de nombreux changements qui se produisent pendant la **puberté**



FERTILISATION combinaison d'un **ovule** féminin et d'un **spermatozoïde** masculin pour former un **embryon**

FLUIDE MENSTRUEL revêtement des parois de l'**utérus**, composé de tissu spongieux et de sang, qui s'écoule par le **vagin** lors des **menstruations**

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

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

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 SÉBACÉES glandes qui sécrètent le **sébum**

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

HORMONES message chimiques disant quoi faire aux différentes parties du corps

HYMEN petit cercle de peau recouvrant l'orifice vaginal

LÈVRES plis de peau entourant l'orifice vaginal

MAMELON partie relevée au centre du **sein**

MÉNOPAUSE fin des **cycles menstruels** de la femme, a habituellement lieu à la fin quarantaine ou à la cinquantaine

MENSTRUATIONS la mue mensuelle du revêtement des parois de l'**utérus** si une femme n'est pas enceinte

ORGANES GÉNITAUX organes sexuels internes et externes

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

POLLUTION NOCTURNE une **éjaculation** se produisant involontairement durant le sommeil, également appelée émission nocturne

PRÉPUCE peau autour du gland du **pénis**

PROGESTÉRONE hormone sexuelle femelle produite dans les **ovaires**

PROSTATE glande mâle située près de la vessie qui ajoute du fluide au **sperme**

PUBERTÉ étape de la vie où les garçons et les filles 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**

SCROTUM enveloppe molle chez les hommes qui contient les **testicules**

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

SEINS glandes foncées du corps de la femme qui produisent le lait

SEXE caractéristiques sociales prévues par la société pour les hommes et les femmes

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 le nom du processus responsable de la production du **sperme** dans les **testicules**

SPERMATOZOÏDE cellule reproductrice mâle 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 mâles produisant des hormones et des **spermatozoïdes**

TESTOSTÉRONE hormone qui est présente chez tous les **sexes**, produite par les **testicules** chez les garçons et qui est responsable de la plupart des changements qui ont lieu dans le corps du garçon, à la **puberté**

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

URÈTRE canal qui transporte l'urine et la semence à l'extérieur du corps de l'homme, et uniquement l'urine chez la femme

UTÉRUS organe musculaire féminin recouvert de tissus mous et nourriciers, qui porte le **foetus** ou l'enfant à naître. On l'appelle aussi la matrice

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 ensemble des parties génitales externes chez la femme



Autres ressources utiles

RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Changes in Me: A Resource on Puberty and Adolescent Development (en anglais seulement)

<http://www.peelregion.ca/health/commhlth/bodyimg/changes-in-me/>

Discovery Education – Changes of Puberty (en anglais seulement)

<http://www.discoveryeducation.com/teachers/free-lesson-plans/changes-of-puberty.cfm>

Grandir en douceur!

<http://www.serc.mb.ca/resource-library/grandir-en-douceur-growing-ok>

Human Development and Sexual Health, Ages 11 to 14 Years (en anglais seulement)

<http://www.healthlinkbc.ca/healthtopics/content.asp?hwid=te7233#te7234>

<http://www.healthlinkbc.ca/healthtopics/content.asp?hwid=te7260>

KidsHealth – All About Puberty (en anglais seulement)

<http://kidshealth.org/en/kids/puberty.html>

leSexeetMoi.ca – Puberté

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

Planned Parenthood – Puberty (en anglais seulement)

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

Teaching Sexual Health – Lesson Plans: Puberty (site web en anglais, ressources bilingues)

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

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
12 Concorde Place, Suite 204B
Toronto, ON M3C 3R8
416-426-7120
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

