

# Changer et Grandir de Always

## Réponses du prétest et du post-test

### Prétest

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

### Post-test

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

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2022