

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 5

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

1. Soins de la peau

- a. Une routine quotidienne de nettoyage de la peau peut réduire le nombre de boutons.
- b. Le stress peut augmenter les problèmes de peau.
- c. L'exposition prolongée au soleil peut réduire l'acné.
- d. Le chocolat et les aliments gras peuvent causer l'acné.
- e. Frotter son visage bien fort permet d'éliminer les lésions.
- f. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles reposent souvent leur visage dans leurs mains.

2. Soins dentaires

- a. La soie dentaire permet d'enlever les aliments entre les dents qui peuvent causer une mauvaise haleine.
- b. Les gencives rouges, enflées et qui saignent sont en bonne santé.
- c. Le tabac et les boissons contenant de la caféine ne tachent pas les dents.
- d. Le dentifrice fluoré aide à prévenir les caries.

3. Hygiène corporelle

- a. Les déodorants aident à réduire la transpiration qui cause des odeurs.
- b. Les antisudorifiques et les déodorants sont plus efficaces sur une peau propre.
- c. Les douches ou les bains quotidiens aident à réduire les bactéries qui peuvent causer des odeurs.
- d. Les glandes eccrines produisent la transpiration qui peut causer de mauvaises odeurs.
- e. La transpiration n'a aucune fonction utile.
- f. Les glandes apocrines s'activent à la puberté.
- g. Boire de l'eau permet de réduire la concentration de la transpiration.
- h. Le corps comprend 24 glandes eccrines.

Vrai **Faux**

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

