Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 5

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

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

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