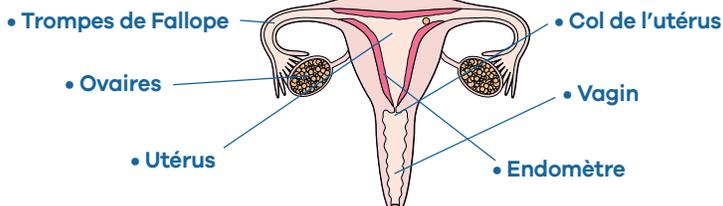


Changer et Grandir de Always

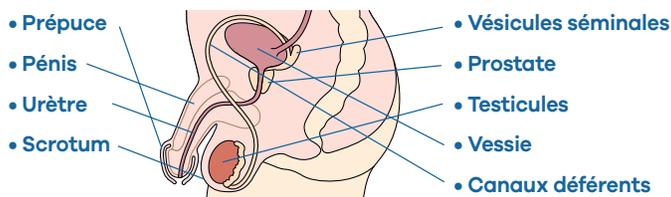
Faits sur les organes reproducteurs féminins



DÉFINITION :

1. Col de l'utérus 2. Trompes de Fallope
3. Ovaires 4. Utérus 5. Vagin 6. Endomètre

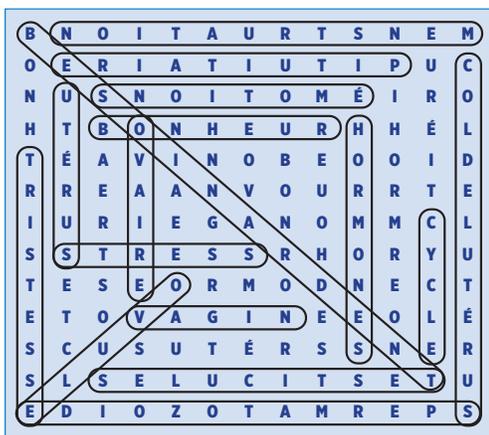
Faits sur les organes reproducteurs masculins



DÉFINITION :

1. Scrotum 2. Vésicules séminales 3. Testicules 4. Pénis 5. Prostate
6. Urètre 7. Canaux déférents 8. Vessie 9. Prépuce

Changements Invisibles



Mot mystère

1. ALIMENTATION 2. ACTIVITÉ PHYSIQUE 3. SHAMPOOING 4. DÉODORANT
5. GLANDES 6. ACNÉ 7. SALETÉ 8. INFIRMIÈRE 9. CARIE

La puberté est la période idéale pour commencer à adopter une bonne **HYGIÈNE**.

Réponses des feuilles d'activité

Feuille d'activité 2

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

1. Soins de la peau

- a. Vrai.** Pour enlever la saleté et l'excès de sébum sur ton visage, lave-le deux fois par jour avec du savon ou un produit nettoyant médicamenteux ou non médicamenteux.
b. Vrai. Le stress peut contribuer à des problèmes de peau. Même s'il ne cause pas de boutons, il peut les empirer.
c. Faux. Le soleil peut vraiment aggraver l'acné. De plus, il accélère le vieillissement de la peau et peut causer le cancer.

2. Soins dentaires

- a. Vrai.** Utilise de la soie dentaire pour nettoyer entre les dents et un rince-bouche pour prévenir davantage la mauvaise haleine.
b. Faux. Les gencives saines sont d'ordinaire de couleur rose pâle, mais leur couleur peut varier d'une personne à l'autre.

3. Hygiène corporelle

- a. Faux.** Les déodorants sont des produits parfumés qui aident principalement à masquer les odeurs corporelles. Quant aux antisudorifiques, ils empêchent les odeurs corporelles de se développer en réduisant la transpiration aux aisselles.
b. Vrai. Le meilleur moyen d'obtenir le maximum d'efficacité est d'utiliser un désodorisant ou un antisudorifique tous les jours, surtout après un bain ou une douche.
c. Vrai. Prendre un bain ou une douche tous les jours permet d'éliminer la saleté et l'excès de sébum sur ta peau et de réduire la quantité de bactéries qui peuvent causer les odeurs.
d. Faux. Les glandes eccrines sécrètent une sueur qui est claire et inodore. Elles s'activent dès la naissance.

Feuille d'activité 5

- d. Faux.** On croit maintenant que l'alimentation ne cause pas l'acné. Toutefois, une alimentation équilibrée est très importante pour la santé et le bien-être en général.
e. Faux. Même si un nettoyage quotidien peut aider à prévenir les boutons, ceux-ci peuvent empirer si on les frotte trop fort. Les savons ou autres produits abrasifs peuvent aggraver les problèmes de peau et entraîner son dessèchement et sa desquamation.
f. Vrai. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles mettent souvent leur visage dans leurs mains.

- c. Faux.** Le tabac et les boissons contenant de la caféine peuvent tacher les dents. Rends-toi chez le dentiste au moins deux fois par année pour un examen et un nettoyage professionnel, lequel permettra d'enlever la plaque qui s'accumule sous tes gencives même si tu te brosses les dents régulièrement.
d. Vrai. Brosse-toi les dents et la langue au moins deux fois par jour avec du dentifrice fluoré pour prévenir la carie.

- e. Faux.** La transpiration est naturelle et importante car elle aide ton corps à régulariser sa température.
f. Vrai. Les glandes apocrines s'activent dès le début de la puberté. Elles sécrètent une sueur qui peut avoir une odeur désagréable lorsqu'elle entre en contact avec des bactéries se trouvant sur la peau. Cette odeur est l'odeur corporelle.
g. Vrai. Boire de l'eau réduit la concentration de la sueur.
h. Faux. Toutes les parties du corps comportent des glandes sudoripares, à l'exception des lèvres et des oreilles. Chaque personne possède environ 2,5 millions de glandes sudoripares.

Feuille d'activité 4

Feuille d'activité 7

PRÉSENTÉ PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



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