

# Changer et Grandir de Always

Post-Test

## Post-test

Que sais-tu sur la puberté? Encerle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

**1** Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs centimètres et constitue un phénomène normal. **Vrai Faux**

**2** Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes. **Vrai Faux**

**3** Pendant la puberté, tu peux vivre des hauts et des bas sur le plan émotif. **Vrai Faux**

**4** Il existe deux types de glandes sudoripares, les glandes eccrines et les glandes apocrines. **Vrai Faux**

**5** Un régime alimentaire sain et équilibré peut t'aider à te sentir bien. **Vrai Faux**

**6** En moyenne, une personne perdra environ deux tasses de sang pendant ses règles. **Vrai Faux**

**7** La puberté peut être une période où il est important d'apprendre à prendre les bonnes décisions pour TOI. Certains adolescents résolvent leurs problèmes au moyen du modèle de prise de décision **IDÉAL** (Identifier, Décrire, Évaluer, Agir, Leçon) **Vrai Faux**

## **8 L'œstrogène est :**

- a. Une glande sudoripare
- b. Une réaction émotive à la puberté
- c. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins
- d. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

## **9 La testostérone est :**

- a. Une glande sudoripare
- b. Une réaction émotive à la puberté
- c. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins
- d. La principale hormone chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

## **10 Le sperme est produit dans :**

- a. La glande pituitaire
- b. Le pénis
- c. Le scrotum
- d. Les testicules

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



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