

always

TAMPAX®

Old Spice

Gillette

GRANDIR

Guide éducatif sur la puberté
pour les élèves de 5^e et 6^e années

Ce guide appartient à :

Table des matières

Qu'est-ce qui se passe?	1-3
Les changements qui se produisent chez les garçons et chez les filles	4-7
Se sentir bien dans sa peau	8-10
Des cheveux éclatants de santé! et Souris!	11
Se mettre en forme! et Pas de panique!	12-13
Bien paraître et se sentir bien	14-15
Se sentir bien à l'intérieur comme à l'extérieur	16
Réponses aux questionnaires	17
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien	18-19
Résoudre les problèmes et prendre des décisions	20-21
Changements chez les garçons	22-26
Questions posées par les garçons	27-29
Changements chez les filles	30-39
Questions posées par les filles	40-43
Glossaire	44-45

Présenté par

always TAMPAX®

approuvé pédagogiquement et faisant l'objet
d'une promotion par



Qu'est-ce qui se passe?

Ceci est un livret qui traite de la croissance. Maintenant que tu grandis, tu remarqueras probablement que ton corps change aussi de bien des façons. Tu remarqueras des changements au niveau de ton apparence physique et aussi dans la façon dont tu te sens. C'est parce que tu traverses une étape que l'on appelle la puberté.

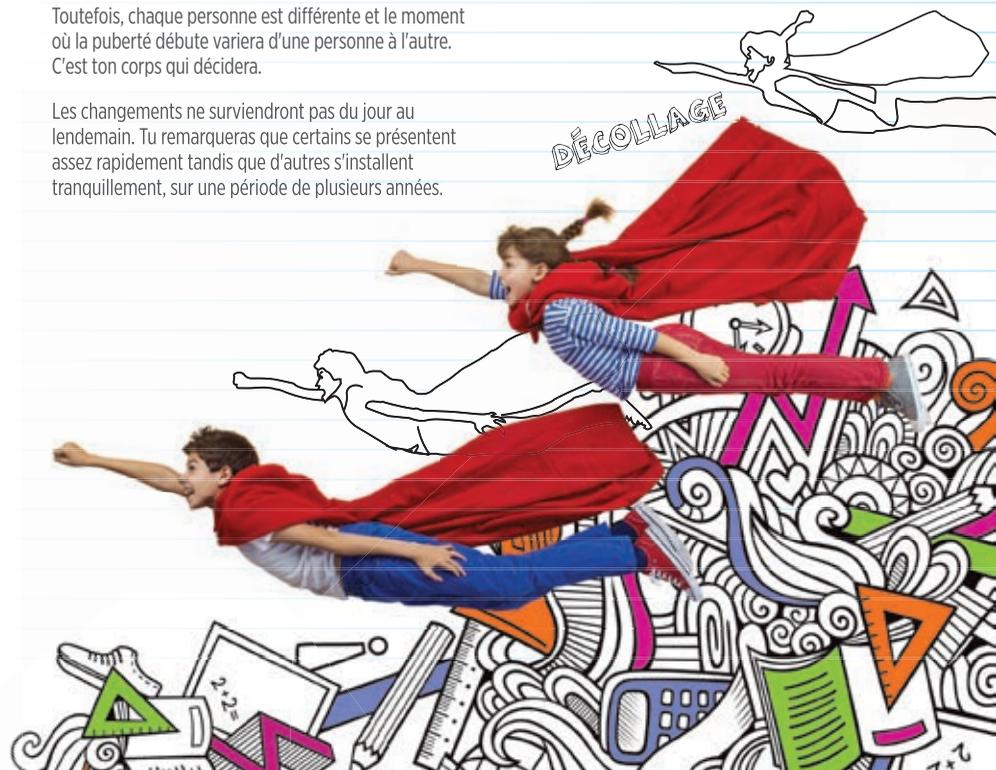
La puberté débute habituellement entre l'âge de 8 et de 16 ans, et dure plusieurs années.

Toutefois, chaque personne est différente et le moment où la puberté débute variera d'une personne à l'autre. C'est ton corps qui décidera.

Les changements ne surviendront pas du jour au lendemain. Tu remarqueras que certains se présentent assez rapidement tandis que d'autres s'installent tranquillement, sur une période de plusieurs années.

La puberté, c'est quand tu vieillis et que tu commences à en apprendre plus sur ton corps et la façon dont il change.

Marco, 11 ans



Avant de commencer...

Vérifie si tu peux
distinguer le vrai
du faux :

Que sais-tu au sujet de la puberté?

- | | | |
|--|------|------|
| 1. La puberté se produit chez les garçons et chez les filles. | Vrai | Faux |
| 2. À l'âge de la puberté, il est possible que l'appétit augmente. | Vrai | Faux |
| 3. Toutes les filles commencent l'étape de la puberté avant l'âge de dix ans. | Vrai | Faux |
| 4. La puberté est la troisième période de la vie durant laquelle tu grandis très rapidement. | Vrai | Faux |
| 5. La puberté est déclenchée par des hormones. | Vrai | Faux |
| 6. À la puberté, la voix change chez les garçons et chez les filles. | Vrai | Faux |
| 7. Seuls les garçons ont des boutons à la puberté. | Vrai | Faux |
| 8. À la puberté, les garçons et les filles voient leurs seins changer. | Vrai | Faux |

Vérifie tes réponses
à la page 17.



Grandir et s'épanouir

La puberté commence dans le cerveau!

Bien avant que tu ne remarques les changements liés à la puberté, une partie du cerveau appelée glande pituitaire commence à produire davantage d'hormones. Les hormones sont de puissantes substances chimiques fabriquées dans une partie du corps qui voyagent dans d'autres parties du corps.

Les hormones produites par la glande pituitaire se déplacent vers les testicules chez les garçons, enclenchant ainsi la production de testostérone. De même, les ovaires chez les filles produisent de l'œstrogène et de la progestérone, appelés hormones sexuelles. Ces hormones enclenchent tous les changements liés à la puberté qui se poursuivent pendant un certain nombre d'années.

Comment peux-tu savoir quand débute ta puberté?

Tu commenceras soudainement à grandir et les formes de ton corps changeront. Ne t'inquiète pas si tes amis semblent grandir plus rapidement que toi. N'oublie pas que chacun passe par la puberté à son propre rythme. Il y a certaines choses que tu peux contrôler, et d'autres pour lesquelles tu ne peux rien.

Certains de ces changements semblent très amusants, d'autres beaucoup moins. Une chose est sûre : ton corps est en train de changer.

Changement de la voix

Les voix des garçons et des filles deviennent plus graves, mais le changement est beaucoup plus marqué chez les garçons. Les changements de la voix sont dus à la croissance du larynx. La voix des garçons passe souvent d'un timbre clair à un timbre grave, sans avertissement.

Un jour, ma mère m'a pris à part et m'a donné une idée de ce que c'était et de ce qui passait avec mon corps, alors ça m'a aidée.

Les changements qui se produisent chez les garçons et chez les filles

Croissance

La taille et le poids augmentent par poussées de croissance durant la puberté. Le taux de croissance est différent pour chacun. C'est pourquoi tu peux soudainement dépasser ton meilleur ami d'une tête ou te faire dépasser par celui-ci, même si vous avez le même âge. Tu peux grandir de plusieurs pouces dans une très brève période. En raison de ces poussées de croissance rapides, tu peux ressentir une certaine maladresse avec des bras plus longs et des pieds plus grands. Tu remarqueras également une prise de poids en raison de ta plus grande taille. Chez les garçons, ce sont les épaules et le torse qui s'élargissent, tandis que chez les filles, ce sont les hanches.

Seins

Les seins des filles commencent à grossir durant la puberté. Ils causent parfois de l'inconfort. Les seins peuvent se développer à des rythmes différents, et un des seins peut être légèrement plus gros que l'autre.

Les seins des garçons peuvent parfois enfler ou causer de l'inconfort au début de la puberté. Cela est normal et est dû aux changements hormonaux.

Cheveux

Tes cheveux deviendront peut-être plus huileux ou gras et tu auras peut-être besoin de les laver plus souvent.

Boutons et acné

Huit adolescents sur dix ont des boutons, des points blancs et des points noirs. Cela est causé par des changements hormonaux.

Durant la puberté, les glandes sébacées sous la peau commencent à produire du sébum, une substance huileuse blanche qui garde la peau humide. Le sébum peut être refoulé dans les conduits des glandes sébacées et produire des points blancs et des points noirs. Lorsque l'un de ces conduits obstrués est infecté par des bactéries, cela produit un bouton. L'acné est un cas grave de boutons.

Poils du corps

Des poils commenceront à pousser dans la région du pubis. C'est l'endroit situé près de tes organes génitaux et entre tes cuisses. Des poils commenceront aussi à pousser sous tes aisselles et sur tes jambes.

La peau et la sueur

Durant la puberté, la transpiration (la sueur) augmente et tu peux produire une odeur corporelle qui ressemble davantage à celle des adultes. La sueur est le régulateur de température de ton corps. Elle provient des millions de glandes sudoripares situées partout sur ton corps.

Devine quoi!

La transpiration est un processus normal et sain. Cependant, pour éviter les odeurs, tu dois te laver et porter des vêtements propres chaque jour. Si l'odeur ou la moiteur te cause un problème, tu peux utiliser un désodorisant ou un antisudorifique. Souviens-toi, par contre, que les désodorisants ne remplacent pas l'eau et le gel douche!

À la puberté, des changements se produisent à la fois chez les garçons et les filles

- tu grandis et ton corps s'élargit
- il se peut que tu transpires davantage et que tu dégages une odeur corporelle
- tu commences à avoir du poil aux aisselles, sur tes jambes et au pubis
- ton corps commence à produire plus de sébum, rendant ta peau et tes cheveux gras

Pour les garçons

- tu commences aussi à avoir du poil sur ton visage et quelquefois, sur ta poitrine
- ta voix commence à être plus grave
- ton pénis et tes testicules deviennent plus gros, et la production de sperme commence

Pour les filles

- tes seins commencent à se développer
 - tu commences à avoir des pertes vaginales
 - tes menstruations commencent



Changements physiques chez les garçons à la puberté

Stades de développement chez l'homme

L'évolution à travers ces stades peut varier légèrement d'un garçon à l'autre, selon le calendrier de son organisme, et la puberté se déclenche habituellement chez les garçons un ou deux ans plus tard que chez les filles.



STADE UN :

Jusqu'à 9 à 13 ans

- Période de l'enfance; aucun signe visible des changements à venir durant la puberté.

STADE DEUX :

Débuté entre 9 et 15 ans

- Les testicules et le scrotum se développent.
- De courts poils droits apparaissent à la base du pénis.

STADE TROIS :

Débuté entre 11 et 16 ans

- Les testicules et le scrotum continuent de grossir.
- Le pénis s'allonge.
- Les poils du pubis deviennent plus foncés, plus touffus et plus frisés.
- Les cordes vocales s'allongent, rendant la voix plus grave.
- La taille et le poids augmentent sensiblement.

STADE QUATRE :

Débuté entre 12 et 17 ans

- La poussée de croissance se poursuit.
- Les épaules s'élargissent et la musculature apparaît.
- Le volume et la longueur du pénis augmentent.
- Les poils du pubis deviennent plus drus et dessinent une forme triangulaire.
- Du poil apparaît aux aisselles.
- Un duvet peut couvrir la lèvre supérieure et le menton.
- Début de la production de spermatozoïdes par les testicules; premières éjaculations.

STADE CINQ :

Débuté entre 14 et 18 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'un jeune homme.
- Les organes génitaux et les poils du pubis sont ceux d'un adulte.
- La poussée de croissance ralentit.
- La barbe devient plus forte.
- Les poils du corps, surtout sur la poitrine, peuvent continuer de pousser au cours de la vingtaine.

Changements physiques chez les filles à la puberté

Stades de développement chez la femme

L'évolution à travers ces stades peut varier légèrement d'une fille à l'autre, selon le calendrier de son organisme.



STADE UN :

Jusqu'à 8 à 12 ans

- Période de l'enfance; aucun signe visible des changements à venir durant la puberté.

STADE DEUX :

Débuté entre 8 et 14 ans

- Augmentation rapide de la taille et du poids.
- Apparition de la forme des seins, le mamelon est en relief et cette zone peut être sensible.
- Des poils fins apparaissent près des lèvres de la vulve.

STADE TROIS :

Débuté entre 9 et 16 ans

- La croissance se poursuit.
- Les seins deviennent plus ronds et plus fermes.
- Les poils du pubis deviennent plus foncés, plus touffus et plus frisés.
- Les hanches s'élargissent par rapport à la taille, donnant une apparence plus ferme et ronde.
- Le vagin commence à sécréter un fluide blanchâtre appelé perte vaginale.
- Début de l'ovulation et des menstruations pour plusieurs filles.

STADE QUATRE :

Débuté entre 12 et 16 ans

- Apparition de poils aux aisselles.
- Le mamelon et l'aérole se détachent nettement du sein.
- Les poils du pubis forment un triangle entourant la vulve.
- Début de l'ovulation et des menstruations pour plusieurs filles.

STADE CINQ :

Débuté entre 12 et 19 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'une jeune femme.
- L'aérole rejoint le contour du sein pleinement formé.
- La pilosité pelvienne forme un triangle touffu et frisé.
- La plupart des filles ont atteint leur taille adulte.
- L'ovulation et les menstruations se produisent périodiquement.



Se sentir bien dans sa peau

Parmi les nombreux changements que subit ton corps pendant la puberté, ceux de la peau sont les plus visibles.

L'acné est un phénomène naturel pendant la puberté. Elle débute lorsque des bactéries se développent dans des pores obstrués, causant des boutons.

L'acné ne peut pas toujours être évitée (même avec une bonne hygiène), mais des soins de prévention existent pour l'empêcher d'empirer.

La bonne nouvelle, c'est que tu peux faire quelque chose pour ton acné. Ce n'est pas compliqué.

Presque tous les ados ont des problèmes de peau. Ça fait partie de la croissance. Voici ce que tu dois faire...

Si tu as des boutons, ne laisse pas ce problème miner ta confiance en toi ou ton estime de toi. Les autres les remarquent beaucoup moins que toi!

3 étapes vers une peau plus saine

1

Nettoyage – Pour enlever la saleté et l'excès de sébum sur ton visage, lave-le deux fois par jour avec du savon doux ou un produit nettoyant médicamenteux ou non médicamenteux. Nettoie ta peau en profondeur à l'aide d'un produit nettoyant qui contient de l'acide salicylique.

2

Prévention – Pour éviter que les pores ne deviennent obstrués, utilise un produit contenant de l'acide salicylique partout sur ton visage pour aider à prévenir les boutons. Hydrate bien ta peau après chaque nettoyage.

3

Traitement – Pour aider à éliminer rapidement les boutons, utilise un produit à base de peroxyde de benzoyle pour déboucher les pores.



Faits concernant les soins de la peau : vrai ou faux?

Réponds à ce questionnaire pour tester tes connaissances en matière de soins de la peau.

Décide si chaque énoncé est vrai ou faux et compare ensuite tes réponses avec celles de la page 17.

- | | | |
|---|------|------|
| 1. En frottant fort la peau, on prévient les boutons. | Vrai | Faux |
| 2. En pressant les boutons, on s'en débarrasse plus rapidement. | Vrai | Faux |
| 3. Le chocolat et les aliments gras donnent des boutons. | Vrai | Faux |
| 4. Les boutons ne sont pas contagieux. | Vrai | Faux |
| 5. Le stress peut causer des boutons. | Vrai | Faux |
| 6. Les points noirs contiennent de la saleté. | Vrai | Faux |
| 7. Seuls les adolescents ont des boutons. | Vrai | Faux |
| 8. Les boutons sont héréditaires. | Vrai | Faux |
| 9. On peut prévenir les boutons. | Vrai | Faux |

L'acné : que faire et ne pas faire

- Ne presse jamais tes boutons parce que cela peut laisser des cicatrices et l'acné peut se propager.
- Respecte les trois étapes vers une peau plus saine.
- Fais attention lorsque tu utilises des produits coiffants ou de soins de beauté. Regarde sur l'étiquette s'il s'agit de produits non comédogènes. Ces produits ne bouchent pas les pores.
- Ne frotte pas trop fort sur ta peau. L'acné pourrait se propager et empirer.
- Ne reste pas trop longtemps au soleil; l'exposition prolongée au soleil peut aggraver l'acné.
- Adopte une alimentation saine, fais de l'exercice régulièrement et repose-toi suffisamment.
- Utilise les produits de protection solaire appropriés à ton visage et à ton corps.
- Lave tes cheveux avant de te coucher afin d'en éliminer tous les produits coiffants.

Quel est ton type de peau?

1 Est-ce que ton visage est luisant ou ta peau semble grasse?

- a) partout
- b) dans la zone T (tout le front, le nez et le menton)
- c) rarement

5 Est-ce que certains produits de soins de la peau provoquent des rougeurs, des éruptions ou des irritations sur ton visage?

- a) rarement ou jamais
- b) parfois
- c) souvent

2 As-tu des boutons dans le dos, dans le cou ou sur la poitrine?

- a) fréquemment
- b) parfois ou jamais
- c) seulement quand ma peau est irritée

6 Est-ce que ta peau devient sèche ou brûle lorsque tu utilises du savon ou d'autres produits de soins de la peau?

- a) rarement ou jamais
- b) parfois
- c) souvent

3 As-tu des boutons ou des points noirs dans la zone T?

- a) oui
- b) parfois
- c) souvent et suivis d'irritation

7 As-tu des plaques de peau sèche qui te démangent sur ton visage?

- a) rarement ou jamais
- b) parfois
- c) souvent

4 Qu'est-ce qui correspond le plus à ta peau?

- a) des pores dilatés inégaux dans la zone T
- b) une combinaison de pores fins et dilatés
- c) des petits pores fins

QUEL EST TON SCORE?

Majorité de A - peau grasse

Majorité de B - peau mixte

Majorité de C - peau sensible

(Même si tu as quelques C et d'autres réponses, ton type de peau est tout de même sensible).

Fais une recherche en ligne et découvre les produits qui sont le mieux adaptés à ta peau, ou demande à un pharmacien dans une pharmacie près de chez toi.



Des cheveux éclatants de santé!

Nourris et protège tes cheveux

Comme tu le fais pour ta peau, adopte une routine pour le soin de tes cheveux. C'est simple : tu n'as qu'à utiliser un shampoing et un revitalisant chaque fois que tu te laves les cheveux.

- Un shampoing ne nettoie pas seulement tes cheveux, il peut également aider à les protéger contre les dommages et à les nourrir.
- Un revitalisant facilite le démêlage des cheveux et peut aider à les hydrater et à les protéger contre les dommages.

Trucs pour des cheveux éclatants de santé

- Le shampoing est bon pour tes cheveux parce qu'il aide à éliminer les dépôts, comme la saleté, le sébum et les produits coiffants.
- Lave-toi les cheveux régulièrement (chaque jour si tu veux) avec un shampoing plutôt qu'un savon. Les shampooings sont spécialement conçus pour laver les cheveux. Entre les lavages, si tu sens que tes cheveux sont sales, ou s'ils ont l'air sales, tu devrais peut-être les laver plus souvent.
- Applique un revitalisant en massant avec le bout des doigts pour recouvrir toute ta chevelure. Ce traitement t'aidera à garder tes cheveux forts et d'apparence plus saine.
- Si tes cheveux ont tendance à être secs et fragiles, tu peux les protéger en les lavant moins souvent et en les coiffant délicatement au moyen d'un peigne à grosses dents.
- Si tu portes les cheveux très courts, applique un écran solaire sur ton cuir chevelu ou porte un chapeau pour te protéger des effets nocifs du soleil.

Souris!

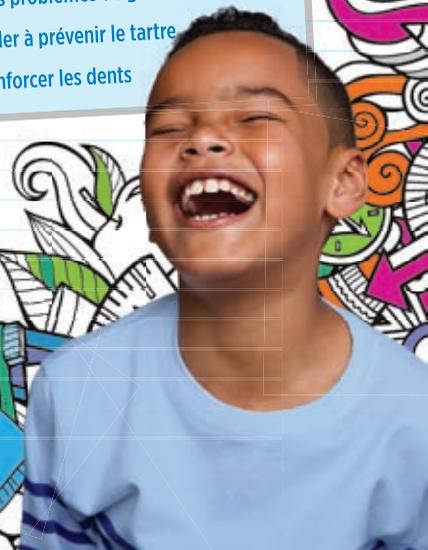
Et finalement - n'oublie pas tes dents!

Pour avoir un corps en bonne santé, tu dois aussi t'assurer d'avoir des dents propres. Si tu veux qu'elles restent saines, assure-toi de bien les brosser chaque matin et chaque soir à l'aide d'un bon dentifrice.

Si tu veux obtenir d'excellents résultats, brosse-toi les dents en partant de la gencive et n'oublie pas ta langue. Tu dois aussi passer la soie dentaire régulièrement entre tes dents.

UN BON DENTIFRICE DEVRAIT :

- ✓ combattre la carie dentaire
- ✓ attaquer la plaque qui cause des problèmes de gencives
- ✓ aider à prévenir le tartre
- ✓ renforcer les dents



Se mettre en forme!

C'EST LE BUT!

Une activité physique quotidienne est une excellente façon de garder ton corps en santé. Cela t'aide à te rendre fort et souple et cela améliore le fonctionnement de ton cœur et de tes poumons. Il y a plein de trucs que tu peux faire, que ce soit avec des amis ou seul. Le secret, c'est de trouver quelque chose qui te plaît et de ne pas lâcher. Voici quelques idées pour se mettre en forme.

- Fais du rollers, du patin à glace, de la randonnée ou de la natation avec des amis.
- Prends les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Promène-toi sur la plage ou sur un sentier forestier.

À ta place, je choiserais un sport que j'aime. Comme ça, tu resteras en forme et en bonne santé tout en t'amusant. C'est aussi une bonne façon de rencontrer d'autres gens.

Toby, 11 ans



- La danse est aussi un excellent moyen de brûler des calories tout en t'amusant, alors monte le volume de la musique et bouge!
- Au lieu de prendre l'autobus, va à l'école à pied, en planche longue, en planche à roulettes ou à vélo.
- Va au parc ou au terrain de jeu avec ton petit frère ou ta petite soeur et jouez au ballon.
- Même en hiver, tu peux rester actif. Tu peux faire de la luge, du ski, du patin à glace et construire un fort de neige!
- Reste connecté avec tes amis pendant que tu es actif! Fais des exercices comme tenir une pose de yoga ou appuie-toi contre un mur en position assise.
- Informe-toi sur les activités physiques offertes à ton école. Tu pourrais peut-être devenir membre d'une équipe sportive ou participer à des activités sportives internes avec tes amis.

REPOUSSE
TES
LIMITES



Pas de panique!

Tout comme certaines glandes se mettent à produire plus de sébum, tes glandes sudoripares produisent plus de sueur (transpiration). La transpiration est un phénomène normal et important, car elle aide ton corps à réguler sa température.

Le savais-tu?

Tu as deux types différents de glandes sudoripares. Le premier type, soit les glandes eccrines, produit la transpiration transparente et sans odeur. Ces glandes se mettent à fonctionner dès ta naissance. Le second type, soit les glandes apocrines, n'est activé qu'au moment de la puberté et se trouve en général sous les aisselles et dans la zone des organes génitaux. Elles produisent un type différent de transpiration qui peut sentir mauvais lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries de la peau. On appelle cette odeur « odeur corporelle ». De nombreuses glandes apocrines étant situées sous les aisselles, bon nombre de gens appliquent un désodorisant ou un antisudorifique sur leurs aisselles pour contrôler l'odeur. Il existe 2 types de produits différents.

Les désodorisants – qui sont en fait des parfums permettant essentiellement de masquer ou de maquiller les odeurs corporelles. Les vaporisateurs pour le corps sont un type de désodorisant.

Les antisudorifiques – qui aident à prévenir les odeurs corporelles en réduisant la moiteur sous les bras, une des principales causes de l'odeur corporelle provenant des aisselles.

Les désodorisants et les antisudorifiques sont offerts sous de nombreuses formes et dans des parfums différents (y compris inodore). Essaie-les et choisis celui qui te convient le mieux. Par contre, n'oublie pas que seul un antisudorifique peut réellement empêcher la transpiration. Donc, si tu veux être au sec et sentir bon toute la journée, tu peux utiliser un antisudorifique tous les jours, après ta douche ou ton bain.

Les femmes ont beaucoup plus de glandes apocrines que les hommes. Si toutes tes glandes eccrines fonctionnaient à plein régime, elles produiraient environ 10 litres de transpiration par jour! La transpiration des hommes est différente de celle des femmes. Par exemple, la transpiration des hommes peut être plus acide que celle des femmes.

N'oublie pas : la première étape de la propreté, c'est de se laver! Une douche ou un bain quotidien permet de rester propre et de diminuer le nombre de bactéries pouvant causer des odeurs. Prends une douche après une activité physique intense ou vigoureuse et mets des vêtements propres parce que les vêtements peuvent aussi absorber les odeurs.

LES GLANDES SUDORIPARES SE TROUVENT PARTOUT SUR TON CORPS, À L'EXCEPTION DES LÈVRES ET DES OREILLES. CHAQUE PERSONNE EN A PRÈS DE 2,5 MILLIONS.

Bien paraître et se sentir bien

Que sais-tu sur les façons de bien paraître, de se sentir bien et de sentir bon?

Entoure la réponse qui te semble être la bonne pour chaque question et compare-la ensuite avec les réponses à la page 15.

1 L'odeur de la transpiration commence

- a) à la naissance
- b) pendant la puberté
- c) lorsque tu deviens adulte

2 La meilleure façon de traiter les cheveux gras est

- a) de les brosser fréquemment
- b) de les laver moins souvent pour laisser l'huile sécher
- c) de les laver plus souvent avec un shampoing doux

3 Lorsque tu te laves le visage, tu devrais

- a) le laver doucement avec un nettoyant doux
- b) le frotter fort
- c) utiliser un nettoyant astringent

4 Porter des vêtements dans lesquels tu as sué et qui n'ont pas été lavés

- a) est à la mode
- b) peut te rendre mal à l'aise
- c) te fera te sentir frais et propre

5 Une bonne façon de combattre les odeurs corporelles est

- a) de prendre un bain ou une douche chaque jour
- b) d'utiliser un antisudorifique ou un désodorisant
- c) de prendre un bain ou une douche chaque jour et d'utiliser un gel douche et un antisudorifique ou un désodorisant

Je mange mes légumes

PASSER DU TEMPS AVEC SES AMIS

6 Le travail d'un antisudorifique consiste à

- a) combattre les odeurs
- b) aider à combattre les odeurs et à réduire la moiteur
- c) uniquement réduire la moiteur

7 À la puberté, tu transpires différemment des jeunes enfants parce que

- a) tu manges plus d'aliments mauvais pour la santé
- b) tu n'avais pas de glandes sudoripares apocrines quand tu étais petit
- c) tes glandes apocrines sont plus actives

8 Tu peux obtenir une peau d'apparence plus saine

- a) en te tenant éloigné des personnes qui ont de l'acné
- b) en pressant tes boutons
- c) en ayant une alimentation équilibrée

9 Le moment idéal pour appliquer ton antisudorifique est

- a) immédiatement après t'être lavé
- b) lorsque tu remarques une odeur
- c) après avoir fait de l'exercice

10 Se sentir émotif pendant la puberté

- a) est une expérience vécue par tout le monde
- b) peut être le résultat des changements hormonaux que ton corps subit
- c) a et b

Pour connaître les réponses, tu dois lire cette page à l'envers.

1-10 - 2-c-3-a-4-b-5-c-6-b-7-b-8-c-9-a-10-c
 Compte 10 points pour chaque bonne réponse.
 30 points - As-tu lu les pages 8 à 11? Tout ce que tu as besoin de savoir pour répondre à ces questions s'y trouve!
 40 à 50 points - Relis les pages 8 à 11 pour peaufiner tes connaissances. Tu y es presque.
 60 à 70 points - Tu sembles bien comprendre comment te sentir bien et avoir belle allure... mais tu le comprendrais encore mieux en relisant les pages 8 à 11!
 80 à 90 points - Excellent! Si connaître est le meilleur moyen de rester propre et au sec!

réponses

Se sentir bien à l'intérieur comme à l'extérieur

Ton corps est unique et tu dois en prendre soin

Pour savoir qui tu es, tu dois aussi respecter ton corps! Prendre soin de ton corps en le gardant en santé peut t'aider à te sentir bien!

Au cours de la puberté, tu grandis plus qu'à n'importe quelle autre période de ta vie (sauf lorsque tu étais bébé). Pour grandir comme ça, tu as besoin d'énormément d'énergie, obtenue grâce aux aliments que tu manges. C'est pourquoi il est très important que tu manges de façon saine et équilibrée.

Tu devrais manger une variété d'aliments qui proviennent des 4 groupes alimentaires pour être sûr d'obtenir tous les nutriments dont tu as besoin. Essaie de manger beaucoup de protéines (elles se trouvent dans le poisson, la viande, le fromage, le lait, les œufs et les fèves).

Tu as aussi besoin de glucides lents (elles se trouvent dans le quinoa, les fèves, le seigle, le blé entier, le riz) et de beaucoup de fruits et de légumes (idéalement 6 portions par jour).

TRUCS

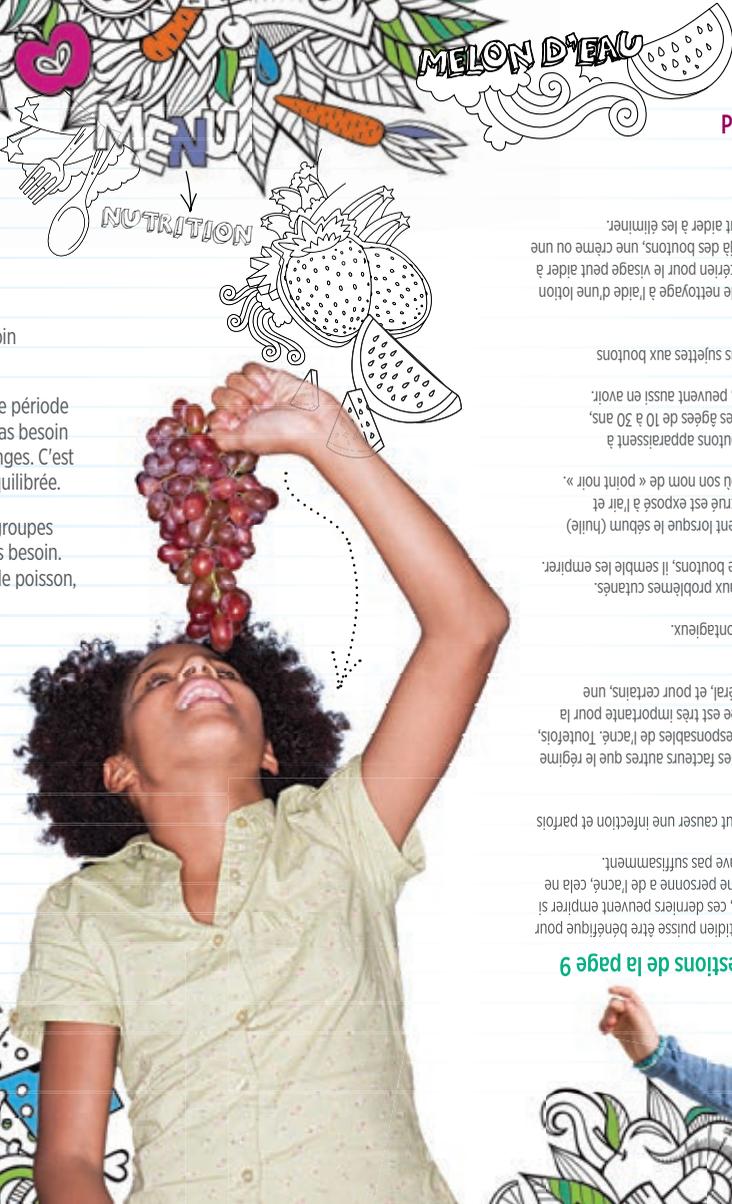
Assure-toi de déjeuner tous les jours, car cela donne un regain d'énergie.

Quelques bonnes idées de déjeuner :

- pain de grains entiers ou rôtie avec du beurre d'arachide et une banane
- muesli avec du lait frais et des fruits
- barre protéinée et une orange
- fruit et yogurt grec

Pour d'autres idées, visite le site suivant :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php



Pour connaître les réponses, tu dois lire cette page à l'envers.

- 1 Vrai** Tout le monde vit des changements à la puberté. Les changements se produisent à des moments différents, chez les garçons et chez les filles.
- 2 Vrai** Puisque la poussée de croissance est l'un des changements liés à la puberté, ton corps a besoin de plus d'énergie qui provient d'un régime sain composé d'aliments variés.
- 3 Faux** Les changements liés à la puberté commencent avant l'âge de dix ans chez certaines filles et plus tard chez d'autres.
- 4 Vrai** La première période de croissance rapide s'est produite avant ta naissance, lorsque tu es passé d'une cellule à des milliards de cellules. La deuxième période de croissance rapide a été durant la première année de ta vie. La plupart des bébés triplent leur poids durant la première année. La puberté est la troisième période de ta vie durant laquelle tu grandiras rapidement.
- 5 Vrai** Le cerveau envoie des messages à d'autres parties de ton corps qui provoquent la production des hormones qui déclenchent la puberté. Le cerveau envoie des messages à d'autres parties de ton corps qui provoquent la production des hormones qui déclenchent la puberté. Le cerveau envoie des messages à d'autres parties de ton corps qui provoquent la production des hormones qui déclenchent la puberté.
- 6 Vrai** Les points noirs apparaissent lorsque le sébum (huile) contenu dans un pore obstrué est exposé à l'air et s'oxyde (devenir noir), d'où son nom de « point noir ».
- 7 Faux** Bien que la plupart des boutons apparaissent à l'adolescence, les personnes âgées de 10 à 30 ans, et même parfois plus tard, peuvent aussi en avoir.
- 8 Vrai** Certaines familles sont plus sujettes aux boutons que d'autres.
- 9 Faux** Une routine quotidienne de nettoyage à l'aide d'une lotion tonique antibactérienne peut aider à éliminer l'acné. Si tu as déjà des boutons, une crème ou un produit antibactérien peut aider à prévenir l'acné.
- 10 Vrai** Les garçons et les filles voient leurs seins changer durant la puberté.

Réponses aux questions

de la page 2

Réponses aux questions de la page 9



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Vian­des et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combl­er vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.**

Légumes frais, surgelés ou en conserve
125 mL (1/2 tasse)



Légumes feuillus
Cuits : 125 mL (1/2 tasse)
Crus : 250 mL (1 tasse)



Fruits frais, surgelés ou en conserve
1 fruit ou 125 mL (1/2 tasse)



Jus 100 % purs
125 mL (1/2 tasse)



Pain
1 tranche
(35 g)



Bagel
1/2 bagel
(45 g)



Pains plats
1/2 pita ou
1/2 tortilla (35 g)



Riz, boulgour ou quinoa, cuit
125 mL (1/2 tasse)



Céréales
Froides : 30 g
Chaudes : 175 mL
(3/4 tasse)



Pâtes alimentaires ou couscous, cuits
125 mL (1/2 tasse)



Lait ou lait en poudre (reconstitué)
250 mL (1 tasse)



Lait en conserve (évaporé)
125 mL (1/2 tasse)



Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)



Yogourt
175 g
(3/4 tasse)



Kéfir
175 g
(3/4 tasse)



Fromage
50 g
(1 1/2 oz.)



Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits
75 g
(2 1/2 oz)/125 mL (1/2 tasse)



Légumineuses cuites
175 mL
(3/4 tasse)



Tofu
150 g ou
175 mL
(3/4 tasse)



Oeufs
2 oeufs



Beurre d'arachide ou de noix
30 mL
(2 c. à table)



Noix et graines écalées
60 mL (1/4 tasse)

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Qu'est-ce que je dois faire?

Résoudre les problèmes et prendre des décisions

Des changements non physiques peuvent se produire à la puberté. Tu commences sans doute à avoir plus de liberté à l'école et à la maison. Cependant, tu as aussi plus de responsabilités. On s'attend à ce que tu prennes beaucoup plus de décisions que lorsque tu étais plus jeune. Il te faudra évaluer et comprendre les facteurs d'influence tels que tes amis, parents, enseignants, et les trucs que tu vois dans les médias ou lis sur Internet. Il peut t'arriver de ne pas savoir quoi penser et quoi faire!

Apprendre à prendre les bonnes décisions pour TOI est très important pour ton développement. Tu peux facilement te retrouver dans des situations difficiles si tu ne prends pas le temps de penser avant d'agir. Te souviens-tu d'une fois où tu as eu des problèmes pour avoir agi « sans réfléchir »? Souviens-toi, la prise de bonnes décisions, ça s'apprend – ce n'est pas inné!



Sais-tu prendre des décisions?

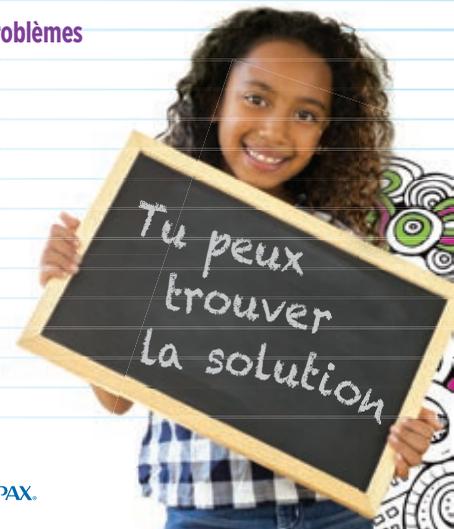
Pose-toi les questions qui suivent en répondant par OUI ou par NON :

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Est-ce que je prends le temps de prendre des décisions? | Oui | Non |
| 2. Est-ce que je pense habituellement aux sentiments des autres avant de prendre une décision? | Oui | Non |
| 3. Si je prends une mauvaise décision, est-ce que j'en tire une leçon? | Oui | Non |
| 4. Je considère tous les faits avant de prendre une décision? | Oui | Non |
| 5. Est-ce que je peux faire la différence entre une petite décision et une grande décision? | Oui | Non |
| 6. Est-ce que je sais où aller lorsque j'ai besoin d'aide pour prendre une décision? | Oui | Non |
| 7. Est-ce que je prends mes propres décisions? | Oui | Non |

Si tu as répondu oui à la plupart des questions, tu as déjà obtenu un « A » en prise de décisions.

Voici comment certains jeunes résolvent leurs problèmes

- I IDENTIFIER** le problème : « Le problème est... »
- D DÉCRIRE** toutes les façons dont les ados pourraient résoudre un problème. Dresse une liste après avoir parlé à un parent, un frère ou une soeur et fais des recherches sur un site Internet fiable.
- E ÉVALUER** toutes les solutions possibles. Qu'arrivera-t-il si tu choisis telle solution? Est-ce que le problème va s'améliorer ou s'aggraver?
- A AGIR** Essayer l'une des solutions.
- L LEÇON** apprise. La solution a-t-elle permis de résoudre le problème. Agirai-je différemment la prochaine fois?



Changements chez les garçons!

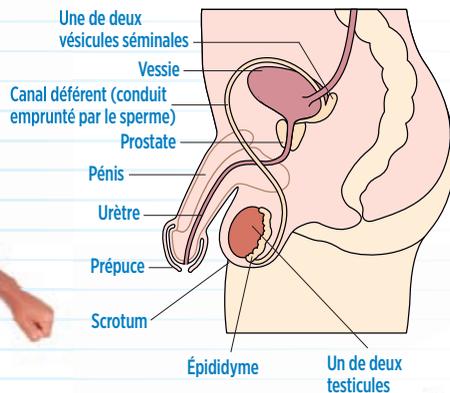
Le système reproducteur masculin produit les spermatozoïdes nécessaires à la fécondation d'un œuf femelle.

La fécondation n'est possible que lorsque le garçon commence à produire des spermatozoïdes. Pendant la puberté, le taux de testostérone dans le corps du garçon s'élève, provoquant l'augmentation de la taille du pénis et des testicules et la production de spermatozoïdes par les testicules. Les testicules ne fabriquent aucun spermatozoïde avant la puberté.

Les spermatozoïdes sont les cellules reproductrices mâles tout comme les ovules de la femme sont les cellules reproductrices femelles. Ces deux cellules

sont nécessaires à la reproduction. Sous microscope, les spermatozoïdes ressemblent à des têtards en ce sens qu'on croirait qu'ils ont une tête et une longue queue.

Les testicules doivent avoir une température légèrement moins élevée que celle de ton corps afin de produire des spermatozoïdes sains. C'est pour cette raison que le pénis et le scrotum sont à l'extérieur de ton corps, pour garder les spermatozoïdes à une température plus fraîche que celle de ton corps. Lorsque tu as froid, ils se rapprochent eux-mêmes de ton corps pour se réchauffer. Lorsque tu as chaud, ils se tiennent éloignés de ton corps.



Lorsque tu es excité sexuellement, les spermatozoïdes sont libérés des testicules et de l'épididyme, et se déplacent dans les canaux déférents pour atteindre le pénis. Au cours de leur trajet, ils se mélangent à un fluide pour se déplacer plus facilement. Les spermatozoïdes et ce fluide sont maintenant appelés sperme. C'est une substance blanchâtre et plutôt collante. Les spermatozoïdes sont trop petits pour être visibles à l'œil nu : une goutte de sperme de la même grosseur que le point à la fin de cette phrase contiendrait plus de 1000 spermatozoïdes.

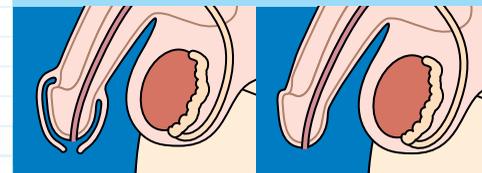
Le sperme quitte le pénis en passant par l'urètre. C'est un tube qui passe au centre de ton pénis. (L'urine quitte aussi ton corps en passant par l'urètre, mais jamais en même temps que le sperme.)

Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, ces deux boules qui pendent à l'extérieur de ton corps et qui sont enfermées dans un sac (scrotum) directement sous ton pénis. Les testicules produisent des tonnes de spermatozoïdes, soit près de 1000 par seconde. Les spermatozoïdes sont emmagasinés dans l'épididyme, qui est le tube que tu peux sentir à l'arrière de chaque testicule.

Pour plus d'information, visite le : www.aboutkidshealth.ca/FR/ et écris « hygiène du pénis » dans la boîte de recherche.

La circoncision masculine

D'ordinaire pratiquée peu de temps après la naissance, cette intervention chirurgicale mineure consiste à enlever le prépuce du pénis ou une partie de ce dernier. Elle n'est généralement pas considérée comme nécessaire sur le plan médical, mais elle peut être réalisée pour des motifs religieux ou culturels, ou encore parce qu'elle permet de garder le pénis propre plus facilement. Pour prévenir la croissance de bactéries, les garçons et les hommes incircuits doivent chaque jour laver leur pénis en repoussant le prépuce. Il est recommandé d'utiliser seulement de l'eau pour laver la zone génitale, car l'action desséchante du savon peut entraîner une peau sèche et des démangeaisons.



Incircuit

Circoncis



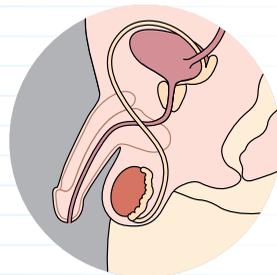
Les érections

Une érection se produit pour diverses raisons. Lorsqu'un garçon ou un homme est excité sexuellement, ou parfois sans aucune raison apparente, son pénis devient dur et se redresse. C'est une érection.

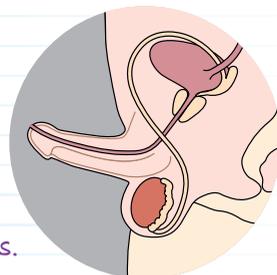
Pourquoi est-ce que ça devient dur? Est-ce qu'il y a un os à l'intérieur?

Non. Il devient dur parce qu'il se remplit de sang. Il ne contient pas de muscles non plus; c'est pour ça que tu ne peux pas le bouger beaucoup.

Tu peux avoir une érection si on touche ou frotte ton pénis, si tu as des pensées excitantes ou heureuses ou si tu vois quelqu'un qui est joli. Bref, les raisons sont multiples. Tu peux même avoir une érection sans aucune raison, parfois même lorsque tu ne souhaites pas en avoir. Tu peux alors être surpris!



Au repos

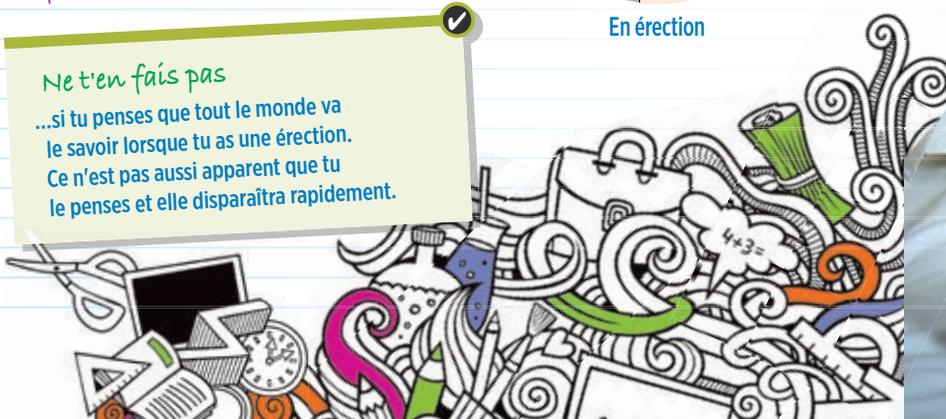


En érection

Mais ne t'en fais pas, c'est la même chose pour tous les garçons et tous les hommes.

Ne t'en fais pas

...si tu penses que tout le monde va le savoir lorsque tu as une érection. Ce n'est pas aussi apparent que tu le penses et elle disparaîtra rapidement.



L'éjaculation

Lorsque le sperme jaillit du pénis, c'est ce qu'on appelle l'éjaculation. Cela se produit lorsque les muscles situés à la base du pénis commencent à se dilater et à se contracter (resserrer). Le sperme est alors poussé dans l'urètre et sort à l'extrémité du pénis.

Mais cela n'arrivera pas chaque fois que tu auras une érection. Cela arrivera généralement seulement lorsque tu es très excité sexuellement.

Les émissions nocturnes

Parfois, il se peut que tu éjacules dans ton sommeil. C'est ce qu'on appelle l'émission nocturne ou la pollution nocturne. Cela se produit sans que tu t'en rendes compte. Tu remarqueras peut-être que ton pyjama ou tes draps sont un peu humides ou collants à ton réveil.

Ne t'en fais pas. Plusieurs garçons ont des pollutions nocturnes. Tu n'as qu'à mettre ton pyjama et tes draps au lavage, et si tu souhaites en parler à quelqu'un, parles-en à un adulte ou à quelqu'un en qui tu as confiance.

Une éjaculation contient en moyenne plus de 40 millions de spermatozoïdes.



Rasage

À un moment donné pendant la puberté, les garçons et les filles remarquent plus de poils sur différentes parties de leur corps. Les filles voient apparaître des poils plus foncés et plus épais sur leurs jambes et sous les aisselles; les garçons, quant à eux, remarquent un duvet au dessus de leur lèvre supérieure et sur leur menton. Tu peux décider de te raser les poils mais au début tu n'auras pas à le faire souvent. Les poils finiront par devenir plus épais et par pousser plus rapidement. C'est à ce moment-là que tu commenceras peut-être à te raser plus régulièrement. Comme toute chose, plus tu te raseras, plus tu t'habitueras à le faire. Voici quelques conseils d'experts pour t'aider à commencer :

1: Prépare ta peau

Humecte ta peau à l'eau tiède pour ouvrir tes pores et la préparer au rasage. Il existe aussi des produits de pré-rasage qui préparent la peau en enlevant l'excès de sébum et la saleté.

2: Applique le gel ou la crème à raser

Applique une couche mince et uniforme de gel ou crème à raser sur ta peau pour préserver l'humidité. Ces produits, surtout les gels, sont formulés pour aider à te procurer un rasage plus doux et à réduire l'irritation.

3: Rase les endroits faciles à raser

Par passages légers, rase-toi dans le sens de la pousse du poil. Pour les garçons, on recommande de commencer par les favoris, les joues et le cou. Rince souvent la lame sous l'eau chaude, après chaque passage environ. Tire sur ta peau pour l'étirer à l'aide de ta main libre afin d'éviter les entailles et lorsque tu rases à contresens du poil pour obtenir un rasage de plus près (seulement si c'est nécessaire).

4: Rase les endroits difficiles à raser

Pour les garçons, rase le dessus de ta lèvre supérieure et ton cou en dernier, car ces endroits peuvent être plus difficiles à raser. Certaines personnes pensent qu'il est plus facile de rentrer leur lèvre supérieure sur leurs dents ou d'étirer leur menton afin d'étirer la peau dans ces endroits.

5: Protège ta peau

Rince l'excès de crème à l'eau froide quand tu as fini. Tapote légèrement (ne frotte pas) pour te sécher la peau. Applique un hydratant pour aider à rafraîchir et à maintenir la barrière d'hydratation naturelle de la peau.



Questions posées par les garçons

Pourquoi les filles ont-elles des menstruations et pas les garçons?

Seules les femmes ont des menstruations; les garçons n'en ont pas. C'est parce que seules les femmes ont les organes nécessaires pour tomber enceinte. Les menstruations font partie du cycle naturel, qu'on appelle le cycle menstruel, que vit le corps pour permettre à une femme d'avoir un enfant.

Pourquoi est-ce si difficile de poser des questions sur la sexualité?

En grandissant, beaucoup de filles et de garçons ont des questions concernant le sexe et la sexualité. Il n'est pas toujours facile de poser les questions que tu peux avoir ou de commencer à parler de ce qui te préoccupe. Il est très important que tu trouves un parent, un enseignant, une gardienne ou un autre adulte avec qui tu te sens à l'aise pour te confier et à qui tu peux poser tes questions.

Est-ce que la taille de mon pénis ou la grosseur de mes seins est importante?

Pas du tout. La longueur d'un pénis peut varier de même que la forme et la grosseur du pénis et des seins d'une personne à l'autre mais pas autant que tu penses! Souviens-toi que la taille du pénis ou la grosseur des seins n'a rien à voir avec ta « masculinité » ou ta « féminité » ou si tu peux devenir parent ou pas.



Questions posées par les garçons

Les hommes cessent-ils d'avoir des érections en vieillissant?



Non. Les hommes en santé de tout âge peuvent avoir des érections. Seule la production de spermatozoïdes et de sperme après la puberté les distingue. Une fois l'étape de la puberté franchie, les hommes produisent des spermatozoïdes pendant toute leur vie.

Antisudorifique ou désodorisant... lequel devrais-je utiliser?

L'antisudorifique aide à diminuer la transpiration et le désodorisant, à réduire les odeurs. Donc, si tu ne transpires pas et que tu veux seulement masquer l'odeur, tu peux opter pour un désodorisant. Par contre, si tu souhaites contrôler la moiteur, essaie un antisudorifique. Ne t'en fais pas, la plupart des antisudorifiques réduisent aussi l'odeur, comme les désodorisants.

Qu'est-ce qui cause l'odeur?



À son apparition, la sueur est presque inodore, mais les bactéries présentes sur ta peau la décomposent rapidement, ce qui produit cette odeur particulière sous tes bras. Pourquoi les aisselles? Les bactéries en question se développent en milieu chaud et humide. De plus, il existe des types particuliers de glandes sudoripares, appelées glandes apocrines, qui ne se retrouvent que dans quelques régions du corps, par exemple les aisselles. La sueur sécrétée par les glandes apocrines a une odeur beaucoup plus forte que lorsqu'elle est produite par les types de glandes suporipares plus courants, comme les glandes eccrines, situées partout sur le corps.

Comment les désodorisants et les antisudorifiques agissent-ils?

Les désodorisants neutralisent les odeurs en tuant les bactéries présentes sur ta peau qui causent les odeurs et en dégageant un parfum qui te permet de sentir bon. Quant aux antisudorifiques, ils pénètrent dans tes conduits sudoripares pour empêcher la sueur d'atteindre la surface de ta peau. Moins on transpire, moins on dégage d'odeur corporelle.

Comment utiliser un antisudorifique ou un désodorisant?

Pour obtenir des résultats optimaux, suis les directives sur l'emballage. Si tu utilises un produit en aérosol, agite-le bien d'abord, puis, en tenant le contenant à environ six pouces de ton aisselle, vaporises-en pendant deux secondes. N'utilise le produit que sur tes aisselles.

Puis-je développer une tolérance à des désodorisants ou à des antisudorifiques?

Non. Tu ne peux pas développer une tolérance à un désodorisant ou à un antisudorifique pas plus que tu ne peux devenir « immunisé » contre de tels produits. Donc, si tu trouves un produit qui te plaît, tu peux l'adopter.

Si un produit courant ne semble pas assez fort, essaie d'utiliser un produit à action thérapeutique ou parle à ton docteur des antisudorifiques vendus sur ordonnance.

Quand devrais-je commencer à me raser?

Cela dépendra quand tes poils faciaux apparaîtront, s'ils deviennent fournis ou pas et de ta préférence personnelle. En général, les garçons n'ont des poils faciaux fournis que vers la fin de la puberté, peut-être pas avant l'âge de 16 ans ou plus.

Quelle est la différence entre un gel douche et un savon?



Les pains de savon sont faciles à appliquer, soit seuls ou avec une débarbouillette et excellents pour retirer les saletés, les résidus et le gras de la peau. Si tu as tendance à suer beaucoup, les pains de savon sont idéaux. Par contre, si ta peau est sensible, sèche ou si tu as tendance à faire de l'eczéma, il est possible d'essayer un nettoyant pour le corps. Les nettoyants pour le corps sont offerts dans des bouteilles pressables, faciles d'utilisation et qu'on peut apporter partout. Ils ne salissent pas les mains comme les pains de savon et sont offerts dans différents parfums. Certains ont même l'avantage d'hydrater la peau et d'avoir un parfum qui dure longtemps. De plus, une petite quantité suffit, tout particulièrement quand on utilise une houppette.

Changements chez les filles!

Le début de tes menstruations est sans doute le plus gros changement qui se produit lors de la puberté. Les menstruations sont un événement naturel dans la vie d'une fille. Elles sont un signe que son corps est en bonne santé et qu'il fonctionne bien.

C'est quoi les menstruations?

Les menstruations se caractérisent par l'écoulement par ton vagin (ouverture entre tes jambes) d'un liquide contenant du sang. La plupart des femmes sont menstruées chaque mois, d'ordinaire pendant environ 3 à 7 jours. La majorité des filles ont leurs premières menstruations entre 10 et 16 ans. Il n'existe pas de « bon » moment pour être menstruée; tu seras menstruée lorsque ton corps sera prêt.

Quelle quantité de sang vais-je perdre?

Pendant ses menstruations, la femme moyenne perd environ de 20 mL à 60 mL de fluide menstruel, mais celui-ci ne contient qu'une petite quantité de sang. Ça peut sembler beaucoup, mais c'est bien moins que tu ne le penses. De toute façon, comme ton corps contient plus de 4,75 L de sang, il ne souffre pas de la petite quantité que tu perds pendant tes menstruations et la remplace rapidement. Lorsque tes menstruations débiteront, il se peut qu'elles ne soient pas très régulières. Après tes premières règles, il se peut que 2 ou 3 mois se passent avant qu'elles se déclenchent de nouveau. De plus, elles peuvent durer de 1 à 10 jours. Il faudra du temps à ton corps avant qu'un cycle régulier s'établisse; peut-être deux ans, voire plus. Ne t'en fais pas, c'est normal.

Pour te donner une idée, tes menstruations débiteront probablement

- environ deux ans après le début du développement de tes seins
- peu de temps après l'apparition de tes poils pubiens
- et quelque temps après que tu commences à remarquer des pertes vaginales

Pertes vaginales

Une petite quantité de fluide transparent ou blanchâtre commencera à s'écouler de ton vagin. Tu t'en rendras compte parce qu'il laissera une légère trace dans tes sous-vêtements. Toutes les femmes ont des pertes vaginales. La quantité varie au cours du cycle menstruel.

Lorsque mes premières règles ont commencé, ça n'a pas été si pire. Je me suis réveillée un matin, et voilà, c'était parti.

Louisa, 12 ans

Le livre vous est offert par **always TAMPAX.**

Les menstruations, pourquoi on en a?

Seules les femmes ont des menstruations; les hommes n'en ont pas. C'est parce que seules les femmes peuvent tomber enceintes.

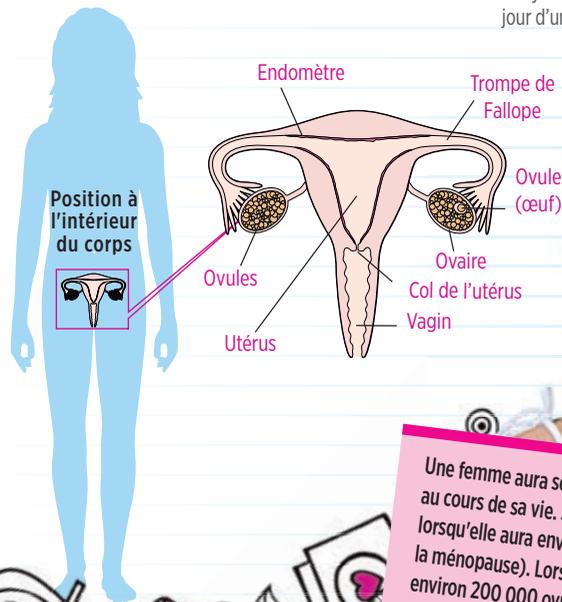
Les menstruations font partie du cycle menstruel, le cycle naturel que vit le corps pour permettre à une femme d'avoir un enfant.

Les filles et les femmes ont deux ovaires de la grosseur d'une amande, chaque ovaire contenant des milliers d'œufs (ovules). Lorsqu'une fille atteint l'âge de la puberté, l'hormone œstrogène indique à un ovaire de libérer un ovule chaque mois.

Les deux ovaires libèrent un ovule en alternance chaque mois. Habituellement, c'est un ovule à la fois, mais dans de rares occasions, deux ovules, voire plus, sont libérés. La libération d'un ovule est ce qu'on appelle l'ovulation. Elle se produit environ deux semaines avant le déclenchement des règles.

L'ovule se déplace dans la trompe de Fallope (oviducte) vers l'utérus (aussi appelé la matrice). La taille de l'utérus correspond à peu près à celle d'un poing fermé. Si l'ovule n'est pas fécondé avant d'atteindre l'utérus, les menstruations apparaissent.

Le cycle menstruel d'une femme s'échelonne du premier jour d'une menstruation au premier jour de la suivante.



Une femme aura ses menstruations environ 500 fois au cours de sa vie. Ses menstruations s'arrêteront lorsqu'elle aura environ 50 ans (cette période s'appelle la ménopause). Lorsqu'une fille vient au monde, elle a environ 200 000 ovules dans chacun de ses ovaires.

Et le cycle recommence!

Tes règles durent quelques jours, le temps que ton corps élimine une partie de la muqueuse de l'utérus. Une fois tes règles terminées, un de tes ovaires se prépare à libérer un autre ovule. Ton utérus recommence à former une muqueuse épaisse, l'ovule est expulsé et se déplace dans la trompe de Fallope.



Dans bon nombre de pays, il existe des mythes concernant les menstruations. En voici quelques-uns.

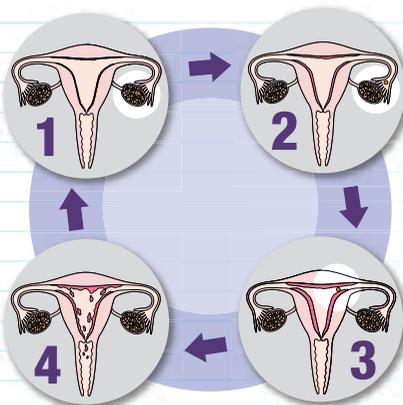
Lorsque j'ai mes règles :

- Je ne peux pas me laver les cheveux.
- Je ne peux pas manger de crème glacée.
- Je ne peux pas manger d'aliments frits.
- Je ne peux pas faire d'exercice.

Mythes

La plupart de ces mythes sont transmis de génération en génération. Demande à ta mère ou à ta grand-mère; il se peut qu'elles en connaissent d'autres.

Un ovaire s'apprête à libérer un ovule.



Menstruation
La muqueuse de l'utérus n'étant plus nécessaire, elle est en grande partie éliminée par le vagin. Environ 2 à 4 onces de sang et de tissu sont éliminées.

Ovulation

L'ovule est libéré. La muqueuse fine de l'utérus commence à s'épaissir. L'ovule survivra pendant environ 12 à 24 heures.

L'ovule se déplace dans la trompe de Fallope vers la muqueuse épaisse de l'utérus. Si l'œuf n'est pas fertilisé par un spermatozoïde, il commencera à se dissoudre.

Ce livret vous est offert par **always** TAMPAX.

Crampes

C'est quoi les crampes?

Certaines filles ou femmes ressentent peu d'inconfort pendant leurs menstruations. D'autres vont avoir ce qu'on appelle des crampes menstruelles. Pendant au moins une journée, elles éprouveront :

- des douleurs ou des crampes dans le bas du ventre;
- des douleurs au bas du dos;
- des douleurs à l'intérieur des cuisses.

Que puis-je faire pour soulager les crampes?

- Prends un bain chaud.
- Avec ta main, frotte-toi doucement le ventre pour le réchauffer.
- Sans retirer tes vêtements, sur le bas de ton ventre, applique un coussin chauffant ou une compresse chaude.
- Sois active! L'activité physique aide à soulager la douleur et t'aide à ne plus y penser.

Si les crampes persistent, demande conseil à un adulte avant de prendre quelque médicament que ce soit.

Menstruations? Syndrome prémenstruel (SPM)?

Le mot « menstruations » vient du mot latin qui signifie « mois » (mens). On les appelle aussi « règles ».

Le syndrome prémenstruel ou SPM est le nom donné aux symptômes ressentis par certaines filles de 1 à 14 jours avant le début de leurs menstruations. Ces symptômes sont physiques ou émotionnels, et se manifestent par des maux de tête, une hypersensibilité des seins et une humeur changeante ou un sentiment de tristesse. Il est tout à fait normal de se sentir triste de temps à autre, surtout avec tous ces changements hormonaux qui se produisent.

Peut-on savoir que j'ai mes menstruations?

Pas si tu n'en parles pas!

Comment je vais me sentir quand j'aurai mes menstruations?

Il se peut que tu te sentes fatiguée, déprimée ou irritable juste avant tes menstruations, mais une fois qu'elles auront débuté, tu retrouveras probablement ta bonne humeur. Ce sont tes hormones qui font encore des siennes! Il se peut que tu aies des crampes menstruelles, mais ne t'en fais pas. C'est un phénomène normal qui fait partie des menstruations. Si tu ressens régulièrement de l'inconfort, tu devrais en parler à un adulte ou consulter ton médecin de famille pour obtenir de l'aide.



Produits d'hygiène féminine

Protection féminine, voilà un mot bien long pour désigner les produits que tu utilises avant et/ou pendant tes menstruations afin d'absorber le flux menstruel.

Il existe trois types de produits d'hygiène féminine : les protège-dessous, les serviettes (qu'on appelle aussi serviettes hygiéniques) et les tampons.

À qui puis-je demander conseil?



Il est toujours bon de parler de ce que tu penses et ressens lorsque ton corps change. La personne qui peut le mieux te conseiller est probablement ta mère, ton tuteur et peut-être même ton père. Mais si tu ne te sens pas à l'aise de leur parler, une autre personne d'expérience peut aussi t'aider comme une tante, une enseignante ou la mère d'une amie. Ta sœur plus âgée peut aussi te donner de précieux conseils. Tu peux aussi te confier à tes amies à l'école, surtout si elles ont déjà commencé la puberté, tout comme toi.

Sois prévoyante à l'école

Presque toutes les filles se font prendre au dépourvu par leurs règles, et ce, même si ce ne sont pas leurs premières. Il est donc bon de prévoir le coup, surtout à l'école.

- Porter un protège-dessous tous les jours te permettra d'être prête à toute éventualité.
- Pour l'école, prépare une trousse d'urgence que tu garderas dans ton casier ou ton sac à dos. Il peut s'agir d'un sac en papier ou d'un autre sac discret dans lequel tu déposeras une serviette et une culotte propre.
- Garde une serviette dans une poche intérieure de ton sac à main ou de ton sac à dos.
- Du papier hygiénique ou des mouchoirs feront l'affaire le temps que tu te procures une serviette. Le flux menstruel étant léger au début des règles, tu as un peu de temps devant toi.
- Demande une serviette à une amie ou à l'infirmière de l'école, ou encore à une enseignante : la plupart des écoles gardent en réserve des serviettes justement pour tirer les filles d'embarras.



Hygiène personnelle

Savais-tu qu'une bonne hygiène personnelle peut contribuer à te protéger contre des infections? Après avoir été aux toilettes, essuie-toi de l'avant vers l'arrière pour ne pas introduire dans ton vagin des bactéries provenant de ton anus.

- Évite les savons ou les gels nettoyants pour le corps très parfumés, car ils peuvent parfois irriter la délicate peau entourant la vulve.
- Rappelle-toi que les infections vaginales sont plus susceptibles d'apparaître lorsqu'on prend des antibiotiques.

Ne t'en fais pas si tu as une infection vaginale, c'est très facile à traiter. Si tes pertes :

- **ont une odeur désagréable.**
- **sont épaisses.**
- **sont jaunâtres ou plus foncées.**
- **causent de la démangeaison ou une sensation de brûlure.**

tu as peut-être une infection. Tu devrais aller voir ton médecin pour qu'il te recommande le traitement approprié.

Pour des conseils sur l'hygiène féminine, visite le : www.cwhn.ca/fr/node/44817

Protège-dessous

Les protège-dessous sont des produits conçus pour l'hygiène quotidienne qui se portent à l'extérieur de ton corps, mais à l'intérieur de ta culotte, comme une serviette. Ils sont offerts dans une vaste gamme de tailles et de formes : minces, réguliers, longs, protection maximum. Pour déterminer celui qui te convient, consulte le site www.alwayscanada.ca/fr-ca.



Quand dois-je utiliser un protège-dessous?



Les protège-dessous sont parfaits pour absorber les pertes vaginales ou le flux léger pendant les règles. Contrairement aux serviettes, ils sont petits et minces, ce qui te permet de les porter tous les jours et d'oublier même que tu en portes! Les protège-dessous t'aideront à te sentir propre et sûre de toi, surtout pendant les mois qui s'écouleront avant que tes règles deviennent régulières. Tout comme les serviettes, ils sont dotés d'une bande adhésive qui leur permet de coller à ta culotte et de demeurer en place, et ce même lorsque tu fais de l'exercice ou que tu dors.

À quelle fréquence dois-je changer un protège-dessous?



Tu peux attendre jusqu'à trois ou quatre heures pour changer ton protège-dessous. Cependant, comme chaque fille est différente, change-le aussi souvent qu'il faut pour rester propre et fraîche. Pour jeter un protège-dessous, procède de la même façon que pour une serviette. (Reporte-toi à la section Comment jeter une serviette, page 38)

Tamppons

Le tampon est fait d'une matière douce et absorbante, comprimée sous une forme cylindrique, à laquelle est solidement fixée une ficelle. Il se porte à l'intérieur de ton corps, dans ton vagin. Le tampon est maintenu en place par les parois musculaires de ton vagin et prend de l'expansion à mesure qu'il absorbe ton flux menstruel. (Ne t'inquiète pas : le vagin a l'incroyable capacité de s'étirer pour ensuite reprendre sa forme normale). Nombre de filles optent pour les tampons Tampax® Pearl® Active Plastic™ la première fois, car l'applicateur SlenderFit™ est 20 % plus mince*.

* vs Tampax Pearl pour un degré d'absorption équivalent.



Est-ce douloureux d'introduire un tampon dans son vagin?

Non. Introduire ou porter un tampon ne devrait pas faire mal. Il suffit d'un peu d'habitude. Lis le mode d'emploi fourni dans la boîte ou visite le www.alwayscanada.ca/fr-ca ca sous la section des produits. Tu y trouveras une vidéo expliquant comment introduire un tampon.

Qu'est-ce que le syndrome de choc toxique?

Le syndrome de choc toxique (SCT) est une maladie très rare, mais grave, qui peut être causée par l'utilisation des tampons. Les hommes, les femmes et les enfants peuvent souffrir de cette maladie. Cependant, environ la moitié de tous les cas de SCT se produisent chez les femmes qui ont leurs menstruations, et ceci est généralement associé à l'utilisation d'un tampon pour une durée plus longue que la durée recommandée. Voici ce qui est le plus important à savoir : si tu as de la fièvre et si tu as mal au cœur pendant que tu portes un tampon, retire-le immédiatement. Dis à un adulte que tu crains de souffrir du SCT et appelle ton médecin de famille. Informe ton médecin que tu utilisais un tampon afin d'obtenir rapidement le meilleur traitement.

Pour obtenir le mode d'emploi complet et les illustrations expliquant la façon d'insérer un tampon, visite www.alwayscanada.ca/fr-ca.

Comment choisir un tampon?

Choisis le tampon au degré d'absorption le plus faible nécessaire pour ton flux. Bien des filles trouvent que les tampons au bout arrondi et dotés d'un applicateur en plastique comme les tampons Tampax Pearl® sont un excellent choix pour les nouvelles utilisatrices puisqu'ils permettent d'insérer le tampon en tout confort.

À quelle fréquence dois-je changer de tampon?

Ça dépend de l'importance de ton flux, mais tu devrais changer de tampon au moins toutes les 4 heures à 8 heures. Ne garde pas un tampon dans ton vagin plus de 8 heures et n'utilise un tampon que lorsque tu es menstrué.

Comment jeter un tampon?

Le mode d'emploi inclut dans chaque boîte de tampons fournis d'ordinaire les instructions complètes à cet égard.

Serviettes hygiéniques

Sois imbattable!

#COMMEUNEFILLE

Les serviettes hygiéniques absorbent ton flux menstruel. Elles se composent d'une couche absorbante de la douceur du coton dont un côté est recouvert d'une bande adhésive servant à la maintenir bien en place. Toutes les serviettes Always® contribuent à te garder propre et au sec pendant la durée de tes règles, des jours de flux léger aux jours de flux abondant, et entre tes règles. De plus, comme elles sont emballées individuellement, il est facile de les glisser même dans un petit sac à main.

Tes règles sont aussi uniques que toi. Voilà pourquoi les serviettes sont offertes dans une variété de formes, de tailles et de degrés d'absorption. Pour faciliter le choix de la serviette qui te convient, commence d'abord par choisir le type qui répond à tes besoins.



Types de serviettes :

Maxi : Serviette plus épaisse et près du corps, dont le contour doux épouse la forme de la culotte pour plus de confort. Offerte avec ou sans ailes.

Ultra-mince : Serviette mince et invisible assurant une protection efficace tout en étant moins gênante. Offerte avec ou sans ailes.

Maintenant que tu as déterminé le type de serviette (maxi ou ultra-mince) qu'il te faut, choisis le degré d'absorption et la longueur qui te conviennent.

Longueur et degré d'absorption :

Petite : Pour les jours de flux léger à modéré. Moins longue et moins large que la serviette régulière, cette serviette est parfaite pour les filles portant des culottes de taille petite.

Régulière : Pour les jours de flux modéré. Longueur et largeur moyennes déterminées à partir d'une culotte de taille petite.

Longue Super : Pour les jours de flux abondant à très abondant. Plus longue, cette serviette assure plus de protection à l'avant comme à l'arrière.

De nuit : Pour les jours de flux très abondant ou pendant la nuit. Cette serviette est plus longue que la serviette longue.

Protection maximum : Plus longue que notre serviette de nuit pour absorber le flux très abondant.



Pour savoir quelle serviette te conviendrait le mieux, visite le site www.alwayscanada.ca/fr-ca et clique sur l'onglet Guide des produits.

Comment utiliser une serviette – c'est vraiment facile!



1 Retire la bande de papier qui recouvre la bande adhésive au dos.



2 Colle bien la serviette au centre à l'intérieur de ta culotte.



3 Pour retirer ta serviette, tu n'as qu'à la décoller.

La plupart des serviettes sont emballées individuellement dans un sachet jetable pratique.

Tu n'as donc qu'à mettre ta serviette utilisée dans le sachet de ta nouvelle serviette et la jeter à la poubelle.

À quelle fréquence devrais-je changer de serviette?

Tu devrais changer de serviette environ toutes les 4 à 6 heures. Change de serviette plus souvent si ton flux est abondant. La fréquence à laquelle tu dois changer de serviette dépend aussi du type de serviette que tu utilises. Ta serviette peut fuir si tu la portes trop longtemps.

Comment jeter une serviette? 😊

- Plie ou roule ta serviette.
- Enroule ta serviette dans des mouchoirs ou du papier de toilette.
- Jette ta serviette dans la poubelle. (On trouve souvent une poubelle pour serviettes hygiéniques dans les toilettes pour femmes.)
- Ne jette pas tes serviettes dans les toilettes, car tu pourrais les boucher.
- Lave-toi les mains.



always. Serviettes

Tu trouveras ci-dessous la liste des serviettes et des protège-dessous offerts sur le marché. Après avoir eu tes règles quelques fois, tu seras plus en mesure de déterminer quels produits te conviennent le mieux. Pour en savoir plus, tu peux aussi utiliser le Guide des produits se trouvant sur le site www.alwayscanada.ca/fr-ca.

	EXTRA-MINCE	RÉGULIÈRE	LONGUE/ABONDANTE	FLUX DE NUIT
RADIANT				
INFINITY® AVEC DU LOOK ET ABSORBANTE				
ULTRA-MINCE MINCE ET ABSORBANTE				
MAXI ÉPAISSE ET ABSORBANTE				

← Serviette plus courte et protection de jour

→ Serviette plus longue et protection de nuit

Questions posées par les filles

Que dois-je faire si j'ai mes premières règles alors que je me trouve à l'école? 😊

Presque toutes les filles sont surprises lors de leurs premières menstruations, même si elles sont bien renseignées, alors ne t'en fais pas. C'est probablement une bonne idée de garder sous la main une serviette hygiénique et des sous-vêtements propres, au cas où. (Garde-les dans une trousse à crayons ou une trousse à maquillage en réserve). Mais si tu n'as pas de serviette hygiénique, tu peux utiliser du papier hygiénique ou des mouchoirs, au besoin. Demande à une amie ou à un enseignant de t'aider – ils seront heureux de le faire. La plupart des écoles ont en réserve des serviettes hygiéniques pour de telles éventualités. (Toute tache sur tes sous-vêtements partira au lavage, à l'eau froide et avec du savon). Souviens-toi qu'il s'agit de quelque chose que tous les adultes connaissent, et cela ne dérangera personne.

Mes deux meilleures amies ont eu leurs premières règles, mais pas moi. Y a-t-il quelque chose qui ne va pas chez moi?

Non, tout le monde est différent. Les menstruations peuvent commencer n'importe quand entre environ 10 et 16 ans. Tes règles commenceront lorsque ton corps sera prêt. Tes amies seront en mesure de t'aider et de te conseiller lorsque ton tour viendra. (Si cela peut te rassurer, discute avec ton médecin si tu n'as pas connu les changements liés à la puberté à l'âge de 14 ans, ou si tu commences à avoir des seins et des poils pubiens mais que tu n'as pas encore eu tes règles à l'âge de 16 ans.)

Est-ce que je sentirai mauvais pendant mes règles? 😬

Le flux menstruel peut dégager une mauvaise odeur au contact de l'air. Cependant, tu peux y remédier en changeant régulièrement de serviette hygiénique ou de tampon et en te lavant régulièrement.

Serai-je limitée dans mes activités pendant mes règles?

Non, les règles font partie de la condition féminine et il est normal et sain de les avoir. Cela ne doit pas te dissuader de participer à tes activités quotidiennes. Tu peux continuer d'aller à l'école, donner un coup de main à la maison, voir tes amis, faire du sport, ce que tu veux, quoi! Tu devrais porter un tampon si tu veux pratiquer des sports plus actifs comme la natation. Habitue-toi à changer de tampon avant et après la baignade.

Pourquoi est-ce que je me sens mal à l'aise pendant mes règles?

Tu n'es pas la seule – la plupart des femmes ressentent des crampes pendant leurs règles à un moment ou un autre de leur vie. Tu as des crampes lorsque ton utérus se contracte légèrement (resserrement), ce qui l'aide à se débarrasser de presque toute sa muqueuse utérine. Toutes les femmes ne connaissent pas le même inconfort. Certaines ressentent des douleurs occasionnellement, alors que d'autres ne ressentent jamais rien. Chaque femme est différente, leurs menstruations aussi.

Pourquoi mes seins sont-ils douloureux ou sensibles juste avant mes règles? 😊

Le changement hormonal en est la cause. Il peut être aussi utile de limiter ta consommation de caféine que l'on retrouve dans le café, le thé, le chocolat, les boissons énergétiques, car cela provoque de la rétention d'eau et peut empirer la sensibilité des seins. Cette sensation disparaît à la fin de tes règles.



Questions posées par les filles

Est-ce normal de prendre du poids pendant la puberté?

Bien sûr. Le corps d'une femme adulte a plus de tissus adipeux que celui d'une jeune fille. Il est normal que tu prennes du poids pendant la puberté, car ton corps vit de nombreux changements. L'important pour nourrir ces changements sans prendre de poids inutilement est de faire des choix alimentaires plus sains et d'éviter les aliments riches en sucre ou hautement transformés.

Est-ce que je peux prendre un bain ou une douche, ou aller me baigner lorsque j'ai mes règles?

Bien sûr. Il est même très important de rester propre et fraîche lorsque tu as tes règles. (Si tu veux aller te baigner, utilise un tampon tel que mentionné à la page précédente.)

Pourquoi m'arrive-t-il de me sentir lourde et bizarre?

Avant tes règles, ton corps retient parfois plus d'eau que d'habitude; voilà pourquoi tu te sens gonflée. Il est aussi normal de se sentir un peu maladroit pendant la puberté, car c'est une période au cours de laquelle tu grandis et changes très rapidement.

Comment choisir le soutien-gorge qui me convient?

La plupart des boutiques de soutiens-gorges ont des employées spécialement formées pour t'aider. Elles prendront correctement tes mensurations et t'aideront à choisir le soutien-gorge qui te convient le mieux. Le choix est vaste. Tu en trouveras sûrement un qui te plaira. Une gardienne ou une amie peuvent aussi t'aider à faire ton choix. Tu devras changer plusieurs fois de soutien-gorge au fur et à mesure que ta poitrine grossit.

Avec qui puis-je parler de mes règles?

Tu peux toujours parler à un parent, un grand-parent ou une gardienne. Se confier à un adulte en qui on a confiance, comme sa tante préférée, une enseignante ou une conseillère, est aussi une bonne option.



Guide des mensurations

1 Mesure ton tour de buste, juste sous les seins.

2 Ajoute 12,7 cm (5 po) s'il s'agit d'un nombre impair, ajoute 10 cm (4 po) s'il s'agit d'un nombre pair. Le résultat te donne la taille de ton soutien-gorge.

3 Pour connaître la taille du bonnet, mesure ta poitrine à l'endroit le plus large.

Si les deux nombres sont identiques, tu as besoin d'un bonnet AA.

Si les deux nombres diffèrent de 2,5 cm (1 po), tu as besoin d'un bonnet A.

Si les deux nombres diffèrent de 5 cm (2 po), tu as besoin d'un bonnet B.

Si les deux nombres diffèrent de 7,6 cm (3 po), tu as besoin d'un bonnet C.

Si les deux nombres diffèrent de 10 cm (4 po), tu as besoin d'un bonnet D.

Exemple :

La première mensuration de Nathalie est de 27 pouces. En ajoutant 5 pouces, elle obtient 32 pouces. Voilà la taille de son soutien-gorge.

La deuxième mensuration de Nathalie est de 33 pouces.

Les deux nombres diffèrent d'un pouce, elle doit donc choisir un bonnet A. Ainsi, la taille de soutien-gorge de Nathalie est 32A.

Tu as d'autres questions?

Visite alwayscanada.ca/fr-ca pour des conseils d'experts.



ACNÉ un cas grave de boutons

ANUS ouverture du rectum par laquelle les matières fécales sont éliminées du corps

AÉROLE cercle pigmenté qui entoure le mamelon du sein

BOUTON petite inflammation qui fait saillie à la surface de la peau

CIRCONCISION opération consistant à enlever le prépuce du pénis

CRAMPES MENSTRUELLES inconfort physique ressenti par les femmes pendant les menstruations

CYCLE MENSTRUEL processus d'ovulation et de menstruation qui se produit chez la femme environ une fois par mois, à partir de la puberté jusqu'à la ménopause

ÉJACULATION lorsque la semence est projetée du pénis

ÉJACULER éjecter de la semence, l'acte de l'éjaculation

EMBRYON nom que porte le fœtus pendant les huit premières semaines de son développement dans l'utérus

ÉMISSION NOCTURNE éjaculation se produisant involontairement durant le sommeil, également appelée pollution nocturne

ENDOMÈTRE tissu spongieux et irrigué de sang qui tapisse la paroi interne de l'utérus

ÉRECTION se produit lorsque le pénis se remplit de sang et devient dur

FŒTUS bébé à naître, après huit semaines de développement dans l'utérus

GLANDE PITUITAIRE glande située à la base du cerveau et responsable de la production des hormones, dont certaines contrôlent la croissance lors de la puberté

GLANDES APOCRINES glandes sudoripares sous les bras et dans la partie génitale

GLANDES ECCRINES glandes sudoripares situées partout sur le corps

GLANDES SÉBACÉES glandes de la peau qui sécrètent le sébum

GLANDES SUDORIPARES parties du corps qui règlent la température corporelle en libérant de l'eau et du sel

HORMONES messages chimiques qui contrôlent les activités des organes du corps

LÈVRES replis de peau autour de l'orifice du vagin

LIQUIDE MENSTRUEL endométrie, formée de tissus spongieux et de sang, qui se dissout et s'écoule du vagin pendant les menstruations

MAMELON petite partie en relief au centre du sein

MÉNOPAUSE fin de la fonction menstruelle, se produisant habituellement vers la fin de la quarantaine ou au début de la cinquantaine

MENSTRUATIONS écoulement mensuel de la muqueuse utérine lorsqu'une femme n'est pas enceinte. Ce cycle est communément appelé les règles

CESTROGÈNE hormone femelle produite dans les ovaires

ORGANES GÉNITAUX organes sexuels internes et externes

OVAIRES deux glandes qui produisent les hormones sexuelles femelles et les ovules

OVULATION libération d'un ovule par l'ovaire

OVULE est aussi appelé œuf. Il s'agit de la cellule reproductrice de la femme

PÉNIS organe sexuel masculin en forme de tube qui pend à l'extérieur du corps

POINT BLANC sébum emprisonné sous la surface d'un pore qui peut s'élargir et s'enflammer pour causer un bouton

POINT NOIR pore obstrué de sébum et foncé parce qu'il est exposé à l'air

POLLUTION NOCTURNE éjaculation se produisant involontairement durant le sommeil, également appelée émission nocturne

PRÉPUCE peau recouvrant le bout du pénis

PROGESTÉRONE hormone sexuelle femelle produite dans les ovaires

PROSTATE glande mâle située près de la vessie qui ajoute du fluide à la semence

PUBERTÉ étape de la vie où les garçons et les filles quittent l'enfance pour devenir adultes

RÉGION DU PUBIS région située entre les jambes où se trouvent les organes génitaux et où apparaissent les poils pubiens pendant la puberté

RÈGLES période durant laquelle une femme est menstruée

SCROTUM enveloppe molle chez les hommes qui contient les testicules

SÉBUM substance grasse produite par les glandes sébacées

SEINS glandes galactogènes chez la femme

SEMENCE liquide blanchâtre et laiteux qui transporte les spermatozoïdes hors du pénis lors de l'éjaculation; synonyme : sperme

SMEGMA sécrétion des glandes sébacées produisant une matière blanchâtre et caséuse qui se dépose dans les replis de la vulve et sous le prépuce du pénis

SPERMATOZOÏDE cellule reproductrice mâle nécessaire pour féconder un ovule et concevoir un bébé

SYNDROME DE CHOC TOXIQUE maladie infectieuse rare associée à l'utilisation des tampons

TESTICULES glandes sexuelles mâles produisant des hormones et des spermatozoïdes

TESTOSTÉRONE hormone mâle produite par les testicules et responsable de la plupart des changements qui ont lieu dans le corps du garçon, à la puberté

TROMPES DE FALLOPE canaux étroits entre les ovaires et l'utérus

URÈTRE canal qui transporte l'urine et le sperme à l'extérieur du corps de l'homme, et l'urine à l'extérieur du corps de la femme

UTÉRUS organe musculaire creux chez la femme qui contient et nourrit le fœtus jusqu'à la naissance

VAGIN conduit de muscles qui relie l'utérus à l'extérieur du corps

VESSIE sac à l'intérieur du corps qui contient l'urine

VULVE les organes génitaux externes de la femme