

Expliquer la puberté : pas si sorcier!

Développement de la personne et santé sexuelle

Document d'accompagnement destiné aux enseignants
des 4^e, 5^e et 6^e années

Leçon 5 : La connaissance du corps chez les filles (offert en même temps que La connaissance du corps chez les garçons)

Groupe cible : Élèves des 4^e, 5^e et 6^e années

Durée estimée : 60 minutes

Objectifs d'apprentissage

Les élèves :

- reverront ensemble les règles de base;
- feront un retour sur les leçons précédentes;
- auront l'occasion de réviser en détail les changements subis à la puberté;
- continueront à poser des questions avec assurance;
- connaîtront d'autres sources d'information sur la puberté;
- auront été encouragés à parler de leurs apprentissages avec un adulte en qui ils ont confiance.

Matériel suggéré :

- Schémas anatomiques (annexe G)
- Trousse de produits pour la puberté
- SMART Board ou tableau blanc ou noir
- Tableau de papier
- Brochure sur la puberté, affiches anatomiques ou modèles en feutre (Consultez votre conseil scolaire ou votre service de santé publique.)
- Boîte à questions (La boîte doit être scellée avec du ruban adhésif et avoir une petite ouverture sur le dessus.)
- Papiers pour la boîte à questions (taille et couleur uniformes)

«Nous tenons à remercier Santé publique Ottawa pour sa traduction en français»

Classes mixtes et non mixtes

Nous recommandons d'offrir les leçons 1 à 4 à des classes mixtes. Cet environnement permet aux élèves :

- d'apprendre à discuter ensemble dans le respect et sans gêne;
- d'apprendre que certaines personnes sont plus ou moins curieuses, embarrassées ou à l'aise à l'égard de ce sujet;
- de comprendre que tout le monde vit des changements semblables, ce qui favorise un sentiment d'unité.

Par contre, il y a certains avantages à offrir des cours à des classes d'élèves du même sexe. Ceux-ci sont plus susceptibles :

- de se sentir suffisamment à l'aise pour poser des questions sur des sujets délicats;
- de ressentir de la camaraderie au moment d'aborder certains thèmes;
- de sentir qu'ils peuvent s'informer davantage, au besoin.

Souvent, on présume qu'en séparant les filles et les garçons, on crée deux groupes d'élèves ayant une anatomie similaire et qui vivront la puberté de la même façon. Ce n'est pas tout à fait juste, puisque les élèves trans*, indépendants ou créatifs dans l'expression du genre et intersexués peuvent se sentir isolés et trouver la situation difficile ou embarrassante. Certains de ces élèves voudront participer aux discussions avec leurs pairs, et d'autres préféreront une autre solution. Même devant un groupe d'élèves du même sexe, il est important de reconnaître qu'il existe une diversité de corps et d'expériences.

Activité n° 1 : Introduction

Demandez aux élèves la configuration qu'elles préfèrent pour ce cours informel (par exemple, placer les chaises en cercle, s'asseoir par terre ou demeurer à leur pupitre).

Revenez sur les règles de base, la notion de *puberté*, l'utilisation des mots du dictionnaire et les différentes façons de poser des questions.

Expliquez pourquoi le cours ne s'adresse qu'aux filles – voir ci-dessus.

Indiquez aux élèves que même dans une classe de filles seulement, elles constateront de nombreuses différences : leurs corps, leurs façons d'expérimenter les choses et leurs sentiments à l'égard de la puberté, entre autres, sont tous différents. Mettez en garde les élèves contre les généralisations et demandez-leur d'éviter de faire des commentaires du genre « toutes les filles » ou « pour les filles ».

Activité n° 2 : Retour sur les changements chez les filles

Revenez sur les changements physiques à la puberté déjà abordés dans les leçons précédentes.

Intervention de l'enseignant

- « Nous avons déjà parlé des changements que subit le corps d'une fille à la puberté. Aujourd'hui, nous parlerons de certaines choses plus en détail, comme le développement des seins, l'hygiène, les menstruations et les produits d'hygiène féminine. »

Demandez aux élèves de se rappeler des changements chez les filles.

Référez-vous aux concepts clés ci-dessous pour alimenter la discussion.

Concepts clés pour l'activité n° 2

- À la puberté, les pieds sont souvent les premiers à subir une poussée de croissance, mais le reste du corps suit rapidement.
- Les hanches s'élargissent pour se préparer à un accouchement éventuel.
- Des poils apparaissent aux aisselles et dans la région pubienne, et le poil sur les bras, les jambes et le visage peut devenir plus épais et plus foncé.
- Certaines personnes choisissent de se raser ou de s'épiler (ou d'avoir recours à d'autres méthodes pour éliminer les poils).
- La peau produit davantage de sébum, ce qui peut causer des boutons (acné).
- La taille et le poids augmentent, principalement en fonction des gènes, mais aussi de l'alimentation.
- Cette augmentation de poids est tout à fait saine et normale.
- Une certaine quantité de graisse corporelle (tissus adipeux) est nécessaire pour faire démarrer le cycle menstruel.
- Souvent, un sein sera plus gros que l'autre; cette différence est habituellement invisible par les autres.
- Les vulves ne se ressemblent pas toutes – leur taille, leur forme et leur couleur peuvent varier. Les **lèvres** sont aussi de tailles variables.

- Il est fréquent à la puberté de vouloir passer plus de temps seule ou avec ses amis.
 - Durant cette période, les émotions et l'humeur d'une personne connaissent des hauts et des bas, ce qui peut être difficile à vivre pour elle et les gens qui l'entourent.
 - Apprendre à parler de ses sentiments et des nouvelles situations est d'autant plus important!
-

Activité n° 3 : Le développement des seins

Présentez les changements auxquels peuvent s'attendre les élèves quant à la forme de leur corps et au développement de leurs seins (consulter la leçon 3).

Intervention de l'enseignant

- « Habituellement, lorsque les seins commencent à se développer, il est possible de sentir une bosse dure sous le mamelon. »
- « Souvent, un sein commence à se développer avant l'autre, et les seins peuvent parfois être sensibles. »
- « Les seins peuvent prendre de trois à cinq ans à se développer complètement. »
- « Si vous décidez d'avoir un bébé, vos seins produiront du lait après l'accouchement. »
- « Les seins peuvent aussi être une source de plaisir sexuel pour la femme et son ou sa partenaire. »
- « Pour couvrir ou soutenir la poitrine, on peut porter un soutien-gorge, une camisole ou un débardeur. »

Expliquez le système de taille des soutiens-gorges (p. ex., 32A : 32 se rapporte au tour de poitrine en pouces, et A, à la taille du bonnet).

Concepts clés pour l'activité n° 3

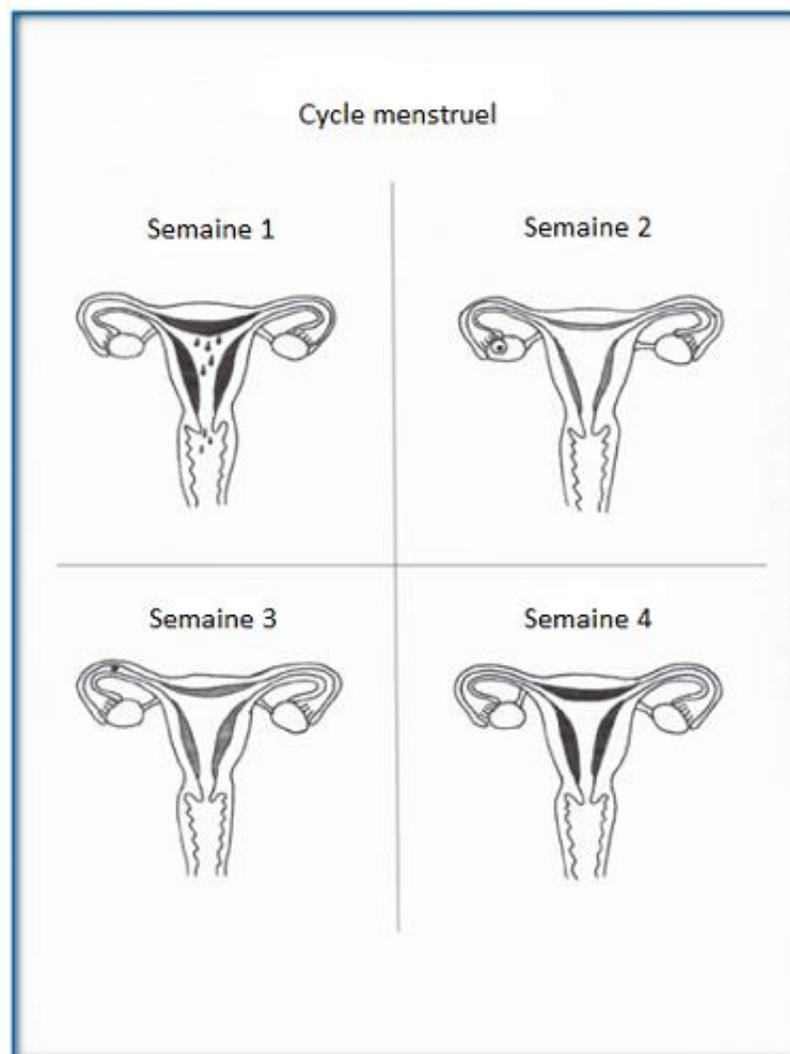
- Ce sont d'abord les gènes qui déterminent la taille des seins, mais celle-ci peut aussi être déterminée par la chirurgie, la grossesse, l'alimentation et les tissus adipeux.
- Comme le cancer du sein est très rare à la puberté, les bosses dans les seins n'ont pas nécessairement à être examinées par un médecin.

Activité n° 4 : Retour sur le cycle menstruel

À partir d'une affiche ou du schéma anatomique (annexe G) et des concepts clés ci-dessous, réviser les notions de base sur le cycle menstruel.

Intervention de l'enseignant

- « Comme nous l'avons vu à la leçon 4, à partir de la puberté, les ovaires expulsent un ovule environ une fois par mois. La plupart du temps, l'ovule ne rencontre pas de spermatozoïde dans les trompes de Fallope et il se dissout. Environ deux semaines plus tard, la couche de sang et de tissus constituée par l'utérus n'a plus d'utilité, elle s'écoule donc lentement par le col de l'utérus, puis s'échappe du corps par le vagin. C'est ce qu'on appelle les menstruations. »



- « Comment fait-on pour savoir si on aura bientôt ses menstruations? Au plus deux ans avant le début des premières règles, on remarquera parfois des sécrétions vaginales laissant une petite trace blanche ou jaunâtre dans les sous-vêtements. »
 - « Habituellement, les menstruations commencent après l'apparition de poils au pubis et aux aisselles, et le début du développement des seins. »
 - « Le sang menstruel est-il toujours rouge? Non. On sait que ses menstruations ont commencé lorsqu'on remarque un liquide brun foncé, rouge ou rosé dans ses sous-vêtements ou sur le papier hygiénique après s'être essuyée. »
 - « Quelle est la fréquence des menstruations? Elles peuvent d'abord être irrégulières, puis commencer à avoir lieu tous les 21 à 42 jours. Si la période entre les menstruations est plus courte ou plus longue, ou que les menstruations n'ont toujours pas commencé à l'âge de 16 ans, il est important de consulter un fournisseur de soins de santé. »
 - « Les menstruations reviennent environ une fois par mois, mais s'arrêtent durant la grossesse et à la ménopause. »
 - « Il peut être une bonne idée d'inscrire la première journée des menstruations sur le calendrier pour prévoir la date approximative des prochaines règles. »
-

Concepts clés pour l'activité n° 4

- Habituellement, le flux menstruel est le plus abondant dans les deux premières journées, puis il diminue dans les journées suivantes.
 - « Le liquide menstruel (dont la quantité va de 2 cuillères à soupe à ½ tasse par menstruation) est évacué du corps jour et nuit pendant trois à sept jours. »
 - On peut utiliser des serviettes hygiéniques (qui adhèrent à l'intérieur de la culotte), des tampons (qui s'insèrent dans le vagin) et différents produits réutilisables pour absorber le liquide menstruel.
-

Activité n° 5 : Les douleurs menstruelles

Animez une discussion sur les crampes menstruelles et les différentes façons de les atténuer.

Intervention de l'enseignant

- « Quelqu'un a déjà entendu parler des crampes menstruelles? »

- « Certaines filles ressentent une douleur abdominale, des crampes ou des maux de tête, ont une diarrhée ou vivent des changements d’humeur durant leurs menstruations, alors que d’autres non. »
 - « Chez certaines, les crampes s’accompagnent parfois de nausées. »
 - « Les crampes commencent habituellement le premier jour des menstruations, mais peuvent aussi commencer un jour ou deux avant. »
 - « Les crampes peuvent être ressenties dans le bas du ventre ou du dos, ou même dans les cuisses. »
 - « Comment peut-on atténuer les symptômes? »
 - « Il est possible d’atténuer les crampes en utilisant une bouillotte ou un coussin chauffant. »
 - « Une alimentation riche en fruits et légumes et l’activité physique régulière peuvent parfois aider à prévenir les crampes. »
 - « Les élèves ont intérêt à consulter un adulte de confiance avant de se tourner vers des tisanes ou produits médicinaux. »
-

Concepts clés pour l’activité n° 5

- Les filles qui souffrent de crampes tellement douloureuses qu’elles doivent manquer l’école ou leurs activités devraient discuter avec leur médecin de leurs options.
-

Activité n° 6 : Les produits d’hygiène féminine

À partir des concepts clés ci-dessous, animez une discussion sur les différents produits d’hygiène féminine (p. ex., serviettes hygiéniques, protège-dessous, tampons et produits réutilisables).

Intervention de l’enseignant

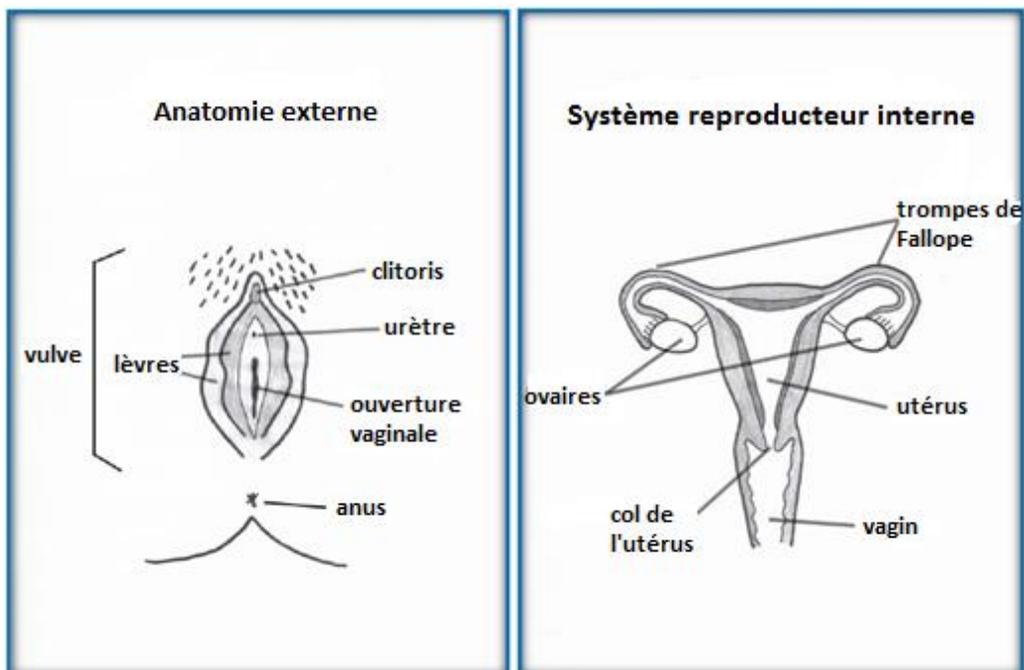
- « De nombreux produits sont offerts pour absorber le liquide menstruel et éviter de souiller les vêtements. »
- « Les serviettes hygiéniques ont une bande adhésive servant à les coller dans les sous-vêtements pour absorber le liquide menstruel. »
- « Les tampons ou les coupes menstruelles s’insèrent dans le vagin pour absorber ou recueillir le liquide menstruel avant qu’il ne s’échappe par l’ouverture du vagin. »

Montrez aux élèves différents modèles de serviettes hygiéniques et de tampons. Faites-les circuler pour qu'elles puissent les regarder et les manipuler durant la discussion.

Intervention de l'enseignant

- « Que peut-on utiliser si les menstruations commencent loin de la maison et qu'on n'a pas de tampon ou de serviette sur soi? »
- « Comment peut-on transporter ses produits d'hygiène féminine à l'extérieur de la maison? »

Utilisez un schéma ou une affiche pour indiquer la position d'un tampon une fois inséré.



Déposez un tampon mince dans un verre d'eau pour montrer le degré d'absorption et de rétention du liquide.

N.B. : Rappelez aux élèves qu'il y a moins de liquide à absorber dans leur vagin que dans le verre d'eau.

Concepts clés pour l'activité n° 6

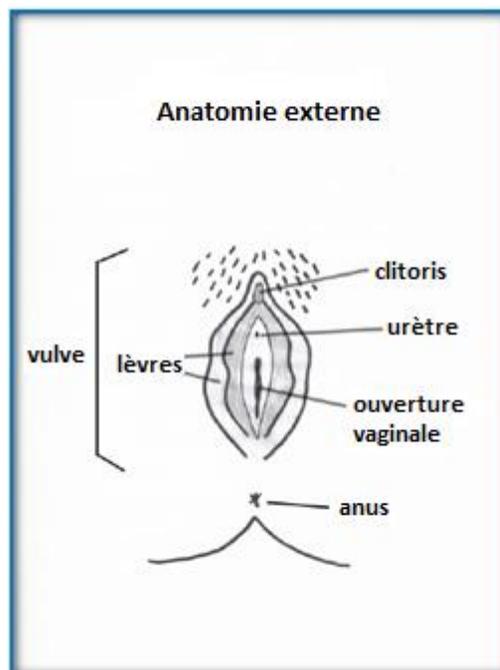
- Les serviettes hygiéniques sont collées dans les sous-vêtements pour absorber le liquide menstruel.
- Les serviettes se présentent dans une variété de tailles (p. ex., étroite, longue), d'épaisseurs (p. ex., maxi, super, mini, de nuit) et de styles (p. ex., avec ou sans rabats ou « ailes », avec ou sans déodorant).

- Les produits d'hygiène féminine avec déodorant ne sont pas nécessaires et peuvent causer de l'irritation.
- Il faut changer de serviette hygiénique toutes les trois à quatre heures, voire plus souvent si le flux est abondant.
- Quelqu'un qui n'a pas de serviette hygiénique sous la main peut s'en faire une en pliant du papier de toilette ou du papier essuie-tout.
- La serviette hygiénique souillée doit être enveloppée dans du papier hygiénique ou l'emballage de plastique, puis jetée à la poubelle; ne jamais la jeter dans la toilette.
- Il est recommandé d'utiliser une serviette hygiénique durant la nuit (et non un tampon).
- Si les menstruations sont abondantes, il est recommandé d'utiliser une serviette plus épaisse ou plus absorbante.
- Un tampon est un produit de forme cylindrique fait d'un matériau absorbant (habituellement du coton) et très compact qu'on insère dans le vagin pour absorber le liquide avant qu'il ne s'écoule du corps.
- Les tampons se présentent dans une variété de tailles et de niveaux d'absorption (p. ex., étroit, régulier, super absorbant), et sont souvent munis d'un applicateur en carton ou en plastique (pour faciliter son insertion).
- Certaines filles n'utilisent jamais de tampon, certaines seulement pour se baigner ou pour pratiquer des activités physiques, alors que d'autres les utilisent tout au long de leurs menstruations.
- Il faut changer de tampon toutes les quatre à huit heures, voire plus souvent au besoin; un tampon trop absorbant pour le flux menstruel sera plus difficile à retirer puisqu'il assèche le vagin¹.
- Il ne faut pas porter un tampon plus de huit heures consécutives ou pendant la nuit en raison du risque de contracter une infection rare appelée **syndrome de choc toxique**².
- De nombreuses filles utilisent un protège-dessous lorsqu'elles portent un tampon, en cas de fuite.

¹ Gouvernement du Canada (2015). « Tampons menstruels ». Sur Internet : < <http://canadiensensante.gc.ca/drugs-products-medicaments-produits/drugs-medicaments/tampons-fra.php>>.

² *Ibid.*

- Il est impossible qu'un tampon se perde dans l'abdomen puisque le col de l'utérus l'empêche d'entrer dans l'utérus.
- Une fois qu'il a été retiré, le tampon peut être emballé dans du papier hygiénique, puis jeté à la poubelle ou dans la toilette, selon le type de toilette/système septique.
- Si le liquide menstruel souille les vêtements ou les draps, il faut les rincer et les nettoyer dans l'eau froide le plus tôt possible pour prévenir les taches.
- Certaines personnes optent pour des produits écologiques sans agent de blanchiment ou réutilisables.



Activité n° 7 : La santé vaginale

Rappelez aux élèves la différence entre le vagin et la vulve. La vulve désigne les organes génitaux externes – les lèbres et le clitoris – alors que le vagin est une structure interne dont l'ouverture se trouve sur la vulve.

En vous inspirant des facteurs clés ci-dessous, animez une discussion sur la santé du vagin et de la vulve.

Intervention de l'enseignant

- « Au début de la puberté, il est naturel que des liquides (sécrétions) s'écoulent du vagin. »

- « Il est possible de nettoyer la vulve (externe) en prenant un bain ou une douche par jour avec du savon et de l'eau. »
 - « Le vagin (interne) se nettoie de lui-même. Il ne requiert aucun soin à cet égard (p. ex., douche vaginale). »
 - « Le vagin a naturellement une odeur; si vous croyez remarquer un changement d'odeur, vous pouvez en parler à un adulte de confiance. »
-

Concepts clés pour l'activité n° 7

- Les infections vaginales peuvent être causées par certains produits nettoyants (y compris les produits moussants pour le bain), par les sous-vêtements faits d'une matière autre que le coton, par l'utilisation prolongée de protège-dessous ou par le fait de s'essuyer de l'arrière vers l'avant après être allée à la selle.
-

Activité n° 8 : Discussion sur la masturbation

À partir des concepts clés ci-dessous, révisez les notions touchant à la masturbation.

Intervention de l'enseignant

- « La masturbation, aussi appelée *autoérotisme* ou *exploration du corps*, est le fait de toucher ou de frotter ses propres organes génitaux pour obtenir une sensation de plaisir. »
 - « Tout le monde, peu importe l'âge ou le sexe, peut choisir de le faire. »
 - « La masturbation est un choix personnel et elle se pratique en privé. Elle n'est pas dangereuse. Elle constitue une façon de découvrir son corps. »
 - « La masturbation peut provoquer un orgasme. L'orgasme est une sensation de plaisir intense ressentie dans tout le corps qui survient au point culminant de l'excitation sexuelle. »
 - « Souvent, on associe la masturbation à une activité que seuls les hommes pratiquent : c'est faux! Toutes les personnes, peu importe leur sexe, peuvent se masturber. »
-

Concepts clés pour l'activité n° 8

- Parfois, une fille remarquera que la zone entourant l'ouverture du vagin devient humide lorsqu'elle pense à une personne qui l'attire ou lorsqu'elle se réveille d'un rêve (certaines personnes appellent ce phénomène « rêve mouillé »).

- L'autoérotisme, c'est plus que de simplement toucher ses organes génitaux.

Activité n° 9 : L'hygiène personnelle

Pour cette activité, vous aurez besoin d'une trousse constituée de plusieurs produits en lien avec la puberté. À partir de la liste suivante, choisissez certains produits (ou une photo de ces derniers) que vous déposerez dans un contenant et que les élèves pourront manipuler.

(Certains enseignants préféreront utiliser tous les produits dans les deux groupes, alors que d'autres n'en sélectionneront que quelques-uns en fonction des élèves.)

- T-shirt
- Bas
- Déodorant/antisudorifique
- Semelle de soulier ou boîte de bicarbonate de soude
- Support athlétique
- Soutien-gorge/camisole
- Débarbouillette
- Savon
- Dentifrice et brosse à dents
- Soie dentaire
- Bouteille d'eau
- Sous-vêtements
- Rasoir/crème à raser
- Shampooing
- Casquette
- Bouillotte
- Produits d'hygiène féminine : serviettes hygiéniques jetables de différentes tailles, serviettes réutilisables, tampons et coupe menstruelle (p. ex., DivaCup, Keeper ou Soft Cup)
- Brosse à cheveux
- Collations santé

Demandez aux élèves de choisir un article, de le décrire et d'indiquer son lien avec la puberté.

Référez-vous aux concepts clés ci-dessous pour alimenter la discussion.

Concepts clés pour l'activité n° 9

- Une fois la puberté commencée, la production accrue de sueur peut causer des odeurs corporelles en raison des bactéries qui se développent à son contact sur la peau ou les vêtements. C'est pourquoi il faut se laver tous les jours avec du savon et de l'eau en insistant sur les aisselles, les aines et les pieds.

- Il est possible de mettre du déodorant ou un antisudorifique sur les aisselles pour réduire les odeurs.
 - Il est important de porter des sous-vêtements, un chandail et des bas propres chaque jour et de laver ses vêtements régulièrement.
 - Comme la tête transpire beaucoup, il faut aussi nettoyer les casquettes et autres types de chapeaux.
 - Les boutons sont le résultat d'une production accrue de sébum (une sorte d'huile) par les glandes sébacées à la puberté. Le fait de se nettoyer le visage avec du savon et de l'eau, de bien s'alimenter et de dormir suffisamment favorise la santé de la peau, mais ces mesures ne suffisent pas toujours. Un fournisseur de soins de santé saura déterminer si une crème ou un médicament sur ordonnance est nécessaire.
 - Les filles qui souffrent de crampes menstruelles peuvent utiliser une bouillotte ou un coussin chauffant.
-

Conclusion de la leçon 5

- Faites un résumé de la leçon et demandez aux élèves si elles ont des questions.
- Invitez les élèves à dire ce qu'elles ont appris à un adulte en qui elles ont confiance.
- Écrivez les coordonnées de *Jeunesse, J'écoute* sur le tableau (1-800-668-6868, jeunessejecoute.ca) et rappelez que ses services sont gratuits, confidentiels et anonymes, et qu'il s'agit d'une bonne ressource pour parler de ses préoccupations.
- Parlez du contenu de la leçon 6 : attention et contacts sexuels inappropriés; nom et signification des émotions; période de questions.
- Demandez aux élèves de déposer une question dans la boîte à questions.