

# Expliquer la puberté : pas si sorcier!

## Développement de la personne et santé sexuelle Document d'accompagnement destiné aux enseignants des 5e et 6e années

---

### Leçon 4 : La reproduction, l'ovulation et les menstruations

**Groupe cible :** Élèves des 5e et 6e années  
**Durée estimée :** 60 minutes

---

#### Objectifs d'apprentissage :

Les élèves :

- reverront ensemble les règles de base;
- feront un retour sur les leçons précédentes;
- comprendront comment fonctionne la reproduction;
- comprendront le processus d'ovulation et le cycle menstruel; • 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 :

- Le document 'Lettre d'Alex' (annexe H)
- Schémas anatomiques (annexe G)
- SMART Board ou tableau blanc ou noir
- Tableau de papier
- 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)

## **Activité n° 1 : Introduction**

---

Passez en revue les règles de base avec la classe.

Clarifiez les problèmes de compréhension relevés dans les billets de sortie de la leçon 3 – revoyez les questions des billets et répondez-y en groupe.

## **Activité n° 2 : Pas seulement le corps!**

---

Discutez des différents types de changements qui surviennent à la puberté.

### **Intervention de l'enseignant:**

- “Quels changements surviennent à la puberté?”

Inscrivez les réponses des élèves au tableau, en veillant à inclure ce qui suit :

- Corps – nommez certains changements (poussée de croissance, poils au pubis et aux aisselles, etc.)
- Esprit – capacités accrues à comprendre la pensée abstraite et à résoudre des problèmes
- Amis – évolution des critères en amitié en raison de l'expérience et de la découverte de nouveaux intérêts
- Responsabilité – prendre ou se voir confier plus de responsabilités
- Émotions – attirances, béguins et changements d'humeur

### **Intervention de l'enseignant :**

- “Qu'est-ce qui ne change pas à la puberté?”

Inscrivez les réponses des élèves au tableau, en veillant à inclure ce qui suit :

- L'essence d'une personne (l'esprit, l'âme, la conscience)
- Le bagage génétique

## **Concepts clés pour la RÉVISION (5e ANNÉES) – Activité n° 2**

- La puberté influence l'estime de soi puisque les jeunes commencent à chercher l'approbation de personnes à l'extérieur de leur famille.
- Les sautes d'humeur sont fréquentes, mais si un enfant se sent triste ou désespéré pendant plus de deux semaines, il pourrait s'agir d'un symptôme de dépression<sup>1</sup>. Il ne faut pas l'ignorer. L'enfant pourrait avoir besoin d'un suivi médical.
- L'attirance envers quelqu'un comprend parfois une réaction physique, telle que l'augmentation de la fréquence cardiaque, la transpiration ou l'angoisse.
- Les hormones (estrogène, progestérone et testostérone) ont une incidence sur les sentiments, mais la façon de les gérer dépend de chaque personne.

---

<sup>1</sup> Agence de la santé publique du Canada. Qu'est-ce que la dépression? Sur Internet : <<http://www.phacaspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/depression-fra.php>>.

## RÉVISION (6e ANNÉE) – Activité n° 2 : Lettre d’Alex

---

Lisez l’histoire suivante aux élèves (ou remettez-leur une copie de l’annexe H) et servez-vous des interventions de l’enseignant ci-dessous pour guider la discussion.

### LA LETTRE D’ALEX

*Je m’appelle Alex et j’aimerais vous raconter ce qui m’arrive. On dirait qu’il y a un nouveau changement chaque jour. C’est un peu comme si j’avais un nouveau corps. Il paraît que c’est la puberté.*

*Un des changements, c’est le poil qui commence à pousser à des endroits où il n’y en a jamais eu, comme aux aisselles. Je sais que c’est supposé arriver, mais je dois quand même m’y habituer.*

*Les changements ne me dérangent pas tous, même que j’en aime certains. D’abord, depuis l’année dernière, j’ai beaucoup grandi. Je sais aussi que mon intelligence se développe puisque j’arrive à réfléchir à ce que je vis et à l’écrire.*

*Par contre, d’autres sont un peu moins agréables, comme les odeurs corporelles. La première fois que je l’ai remarqué, je pensais que ça venait de quelqu’un d’autre! Je sais maintenant que c’est mieux de me laver souvent, de porter du déodorant et de changer de chandail et de bas avant qu’ils ne sentent trop mauvais!*

*La pire chose, c’est l’acné. L’autre jour, je me préparais pour une fête quand j’ai vu un énorme bouton dans le miroir! Heureusement, je n’ai pas manqué la fête pour ça. J’ai d’ailleurs remarqué que nous étions plusieurs dans le même bateau; même que j’ai vu des situations bien pires que la mienne.*

*Cependant, il y a une chose qui me gêne. À cette fête, j’ai passé du temps avec une personne que « j’aime bien » (non, je ne vous dirai pas qui c’est!). J’ai eu une drôle de sensation, là, dans mon pantalon. C’était étrange, mais agréable. Je me demande si c’est normal.*

*Il paraît que c’est la puberté. Je dois donc continuer d’aller à l’école, malgré mes boutons et mes odeurs corporelles, mais avec de l’intelligence et des centimètres en plus. Je devrais survivre.*

### Intervention de l’enseignant :

- “Croyez-vous qu’Alex est un garçon ou une fille?”
- “Est-ce important? Pourquoi?”
- “De quelle partie du corps parlait Alex en disant “dans mon pantalon”?”

*\*note: Si les élèves disent qu’ils pensent qu’Alex est un garçon en raison de l’énoncé « J’ai eu une drôle de sensation là, dans mon pantalon », informez la classe que tout le monde peut réagir physiquement à une attirance sexuelle.*

### Concepts clés de l’activité n° 2 (6e ANNÉE)

- Cette activité consolide les acquis de la 5e année, et y ajoute les changements émotionnels en plus des changements physiques.
- Les élèves apprennent qu’ils se ressemblent plus qu’ils ne le pensent, et que de nombreux changements à la puberté sont communs à tous.

### **Activité n° 3 : Avoir hâte de...**

---

Animez une discussion avec les élèves sur les aspects positifs de la transition vers l'âge adulte.

#### **Intervention de l'enseignant :**

- "À quoi avez-vous hâte en grandissant?"

Inscrivez les réponses des élèves au tableau, par exemple :

- liberté/faire ce que l'on veut;
- apprendre à conduire;
- se coucher tard;
- prendre les transports en commun seul;
- gagner de l'argent, avoir un emploi;
- sortir;
- fonder une famille.

#### **Intervention de l'enseignant :**

- "Ce sont toutes d'excellentes réponses, mais pour réaliser tout ça, vous aurez besoin d'apprendre de nouvelles choses : apprendre à conduire, à garder des enfants et à postuler pour un emploi."

#### **Concepts clés pour l'activité n° 3**

- Il est important d'aider les élèves à trouver des points positifs au processus de maturation.

### **Activité n° 4 : Devenir parent**

---

Cette activité permet d'explorer les différentes façons de devenir parent.

#### **Intervention de l'enseignant:**

- "Dans le dernier exercice, certains d'entre vous ont dit avoir hâte d'être parents. Connaissez-vous les différentes façons d'y arriver?"

Inscrivez les réponses des élèves au tableau, en veillant à inclure ce qui suit :

- Grossesse/concevoir un bébé
- Adoption
- Assumer le rôle de parent pour les enfants de son ou sa partenaire

#### **Intervention de l'enseignant :**

- "Nous allons parler de la grossesse (c.-à-d. comment concevoir un enfant) et certaines des multiples façons de fonder une famille."

## Concepts clés pour l'activité n° 4

Il ne faut pas présumer que tous les enfants arrivent dans leur famille de la même façon. Il est important que tous les élèves se sentent inclus et représentés.

Pour en savoir plus sur les **technologies de reproduction assistée**, visitez le site Web sur les traitements de fertilité possibles du gouvernement du Canada, au

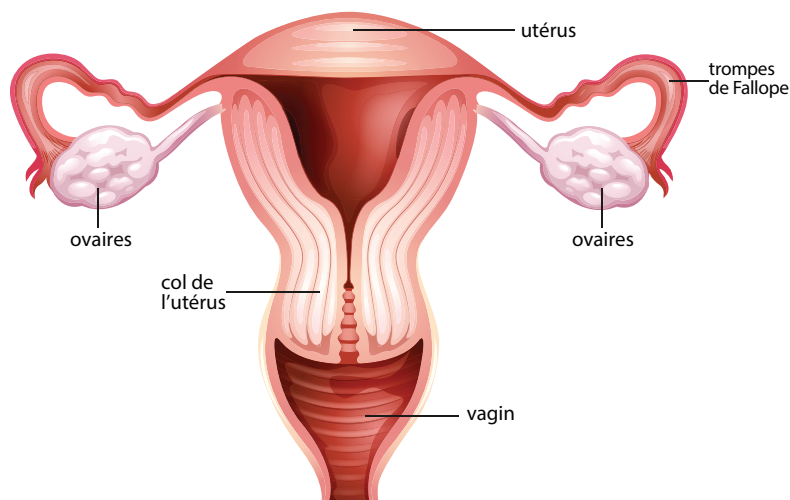
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/fertilite/traitements-fertilite-possibles.html>

## Activité n° 5 : Comment concevoir un bébé ou fonder une famille

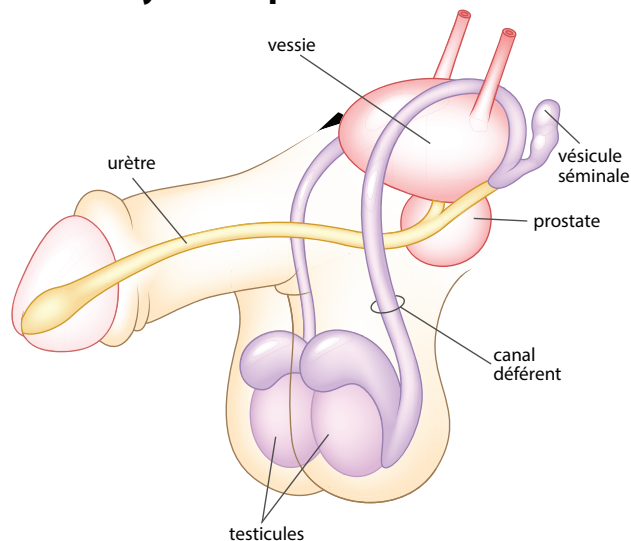
---

Utilisez les schémas ou les dessins des appareils génitaux féminin et masculin (annexe G) pour décrire le processus de fécondation.

### Le système de reproduction féminin



### Système reproductif masculin



## Intervention de l'enseignant :

- “Pour concevoir un bébé, il faut un ovule, un spermatozoïde et un **utérus**. Habituellement, un bébé est conçu quand un mâle et une femelle ont un rapport sexuel durant lequel le pénis éjacule dans le vagin. Les spermatozoïdes remontent le vagin, puis traversent l’utérus jusqu’aux **trompes de Fallope**. S’il y a eu ovulation ou qu’elle est sur le point de survenir, il pourrait y avoir rencontre entre l’ovule et un spermatozoïde.”
- “La **fécondation** survient quand l’ovule laisse un spermatozoïde le pénétrer – n’oubliez pas, il y en a des millions dans le **sperme** à chaque éjaculation. L’ovule ainsi fécondé va se loger dans l’utérus, où il grandira et se développera.”
- “Une **grossesse** survient quand un ovule fécondé s’attache à la paroi interne de l’utérus et commence à se développer. ”
- “La grossesse chez l’être humain dure habituellement neuf mois, mais le délai est plus court ou plus long pour de nombreux bébés.”
- “Certaines personnes aimeraient concevoir un enfant, mais en sont incapables. Le problème peut venir de l’ovule, du spermatozoïde ou de l’utérus. ”
- “Parfois, ces personnes choisissent de consulter un médecin dans une clinique de fertilité qui les aidera à concevoir un bébé à partir de dons d’ovule ou de sperme.”
- “Les futurs parents peuvent aussi demander à une femme de porter leur bébé pour eux. C’est ce qu’on appelle une mère porteuse.”
- “Certaines personnes optent plutôt pour l’adoption.”
- “Certains enfants sont élevés par un tuteur, comme un grand-parent ou un autre membre de la famille, ou un parent d’accueil.”
- “Il existe de nombreuses façons de fonder une famille.”

## Concepts clés pour l’activité n° 5

- Les spermatozoïdes sont des cellules microscopiques munies d’une queue, qui les aide à se déplacer dans le vagin et à traverser l’utérus jusqu’aux trompes de Fallope.
- Environ une fois par mois, l’ovaire expulse un ovule dans les trompes de Fallope (ovulation); celui-ci peut y demeurer pendant 24 heures.
- La conception survient à la suite d’un type de rapport qu’on appelle « relation sexuelle »; certains diront aussi « faire l’amour ». Il existe toutefois d’autres types de rapports sexuels.

Certaines personnes appellent ce type de rapport sexuel « relations sexuelles » ou « faire l’amour ».

Il existe d’autres façons d’avoir des relations ou de faire l’amour.

## Activité n° 6 : L’ovulation, la fécondation, la grossesse et la naissance

---

Utilisez les schémas anatomiques (annexe G) pour animer une discussion sur l’ovulation, la fécondation, la **grossesse** et la naissance.

## Intervention de l'enseignant :

- “Les femmes naissent avec des centaines, voire des milliers d’ovules dans leurs ovaires.”
- “À la puberté, les hormones provoquent la maturation d’un ovule. Ainsi, à tour de rôle, les ovaires expulsent un ovule mature dans les trompes de Fallope. C’est ce qu’on appelle l’ovulation. Elle survient environ une fois par mois ou approximativement 14 jours avant le début des menstruations.”
- “L’ovule se déplace le long des trompes de Fallope jusqu’à l’utérus, ce qui lui prend environ 24 heures.”
- “Pendant que l’ovule atteint sa maturité, les hormones commandent à l’utérus de constituer une épaisse couche de sang et de tissus sur ses parois pour être prêt à accueillir un ovule fécondé.”
- “La fécondation survient quand l’ovule laisse un spermatozoïde le pénétrer.”
- “L’ovule ainsi fécondé va se loger dans l’utérus, où il grandira et se développera.”
- “Une **grossesse** survient quand un ovule fécondé s’attache à la paroi interne de l’utérus et commence à se développer.”
- “Lors de l’accouchement, le bébé peut naître en passant par l’ouverture du vagin ou par une chirurgie appelée césarienne.”
- “Durant un accouchement vaginal, le vagin se dilate pour laisser passer la tête et le corps du bébé (comme le ferait un col roulé ajusté).”

## Concepts clés pour l’activité n° 6

- Les bébés issus d’une naissance multiple (p. ex., jumeaux, triplés) peuvent être considérés comme identiques ou fraternels. Dans le cas de vrais jumeaux, il s’agit du même ovule fécondé qui s’est séparé pour se développer en deux **zygotes**. C’est pourquoi les bébés ont le même sexe et sont identiques. Dans le cas de jumeaux **fraternels**, deux ovules ont été expulsés et ont tous deux été fécondés par des spermatozoïdes différents – les ovules fécondés se sont donc développés en deux zygotes différents. Ces jumeaux se ressemblent au même titre que n’importe quels autres frères et sœurs, et peuvent être ou non du même sexe.
- Les jumeaux **conjoint**s (autrefois appelés siamois) sont rares. Le phénomène survient quand un ovule fécondé ne se sépare que partiellement.

## Activité n° 7 : Les menstruations

---

Utilisez les schémas anatomiques (annexe G) pour revenir sur le processus d’ovulation et présenter le concept de **menstruation**.

## Intervention de l'enseignant :

- “Nous allons parler des menstruations – ou règles – et de ce qui les provoque. 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.”
- “L’ovulation (expulsion d’un ovule par l’ovaire dans les trompes de Fallope) survient environ une fois par mois.”
- “Les premières règles surviennent habituellement entre l’âge de 9 et 14 ans, mais ce peut aussi être plus tôt ou plus tard.”

- “Environ un à deux ans avant les premières menstruations, le vagin produira des sécrétions claires et blanchâtres (visibles dans les sous-vêtements).”
- “On sait que ses premières menstruations ont commencé lorsqu’on remarque du sang (liquide menstruel) dans ses sous-vêtements ou sur le papier hygiénique après s’être essuyée.”
- “La couleur peut être brunâtre, rose ou rouge vif.”
- “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.”
- “Les serviettes et les tampons hygiéniques ou les **coupes menstruelles** servent à recueillir le liquide menstruel.”
- “Les menstruations reviennent environ une fois par mois, mais, durant les deux premières années, elles peuvent être moins fréquentes.”
- “Si votre cycle menstruel est régulier, vous pouvez inscrire la première journée des menstruations sur un calendrier et ainsi prévoir la date approximative de vos prochaines règles.”

### Concepts clés pour l’activité n° 7

- Le cycle menstruel se calcule de la première journée des menstruations jusqu’à la journée précédant le début des prochaines menstruations.

### Activité n° 8: Malaise Menstruel

Menez une discussion sur les crampes et les conseils possibles pour les soulager afin d’aider à normaliser les menstruations.

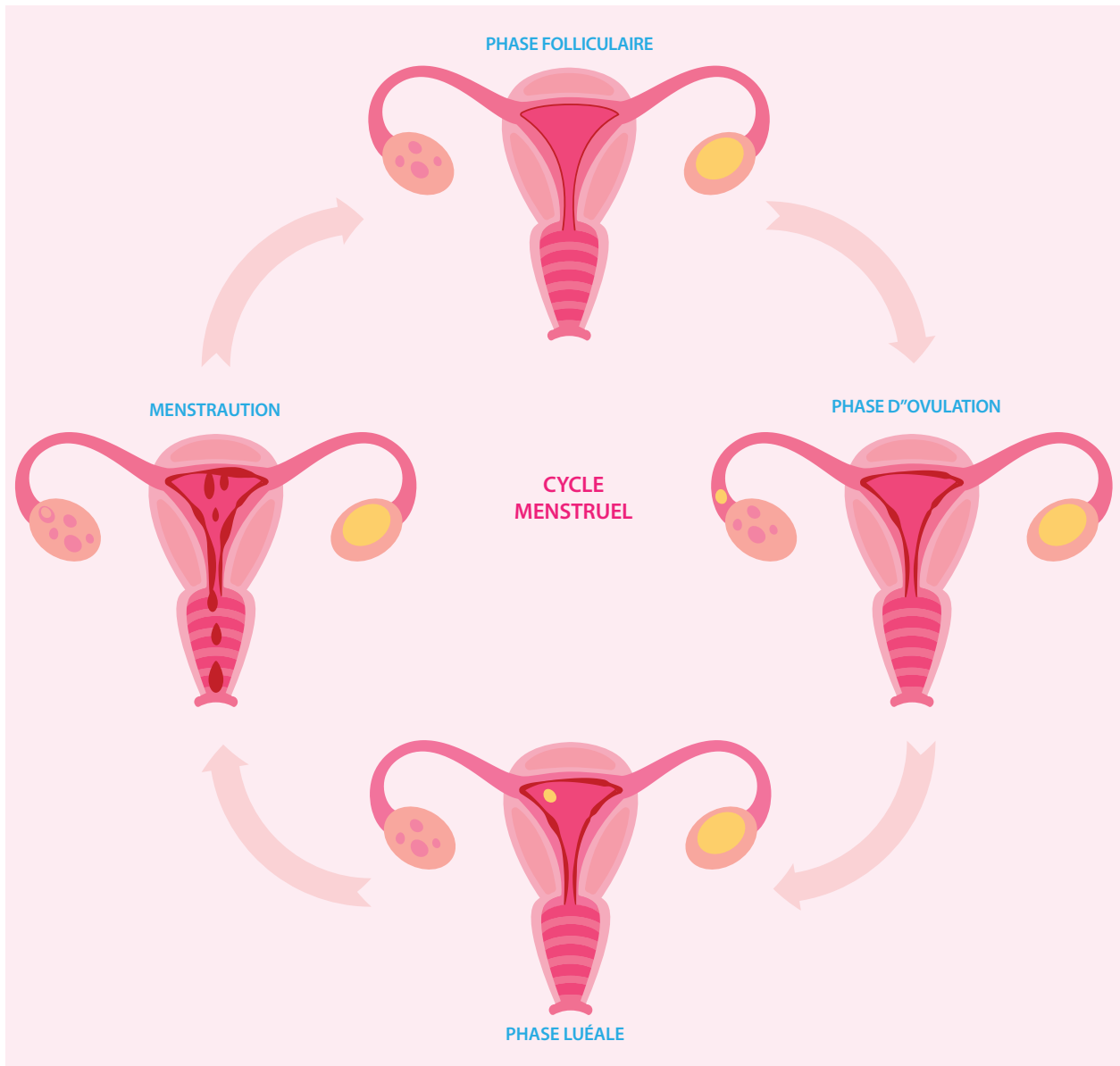
#### Intervention de l’enseignant :

- “Quelqu’un a-t-il entendu parler des crampes menstruelles?”
- “Certaines personnes ressentent des douleurs abdominales, des crampes, des maux de tête, de la diarrhée ou des changements d’humeur avec leurs règles, d’autres non.”
- “La nausée peut accompagner les crampes chez certaines personnes.”
- “Les crampes commencent généralement le premier jour d’une période, mais peuvent commencer un jour ou deux plus tôt.”
- “Les crampes peuvent être ressenties dans le bas du ventre, le bas du dos ou même dans les cuisses.”
- “Que pourrait faire quelqu’un pour soulager les symptômes?”
- “Les symptômes peuvent être atténués en appliquant de la chaleur avec un coussin chauffant ou une bouillotte.”
- “Une alimentation riche en fruits et légumes et une activité physique régulière peuvent aider à prévenir les crampes chez certaines personnes.”
- “Les élèves doivent parler avec un adulte de confiance avant d’essayer certaines tisanes et remèdes.”



## Activité n° 9 : Anatomie féminine externe

Utilisez le schéma anatomique (annexe G) pour présenter l'anatomie externe de la femme.

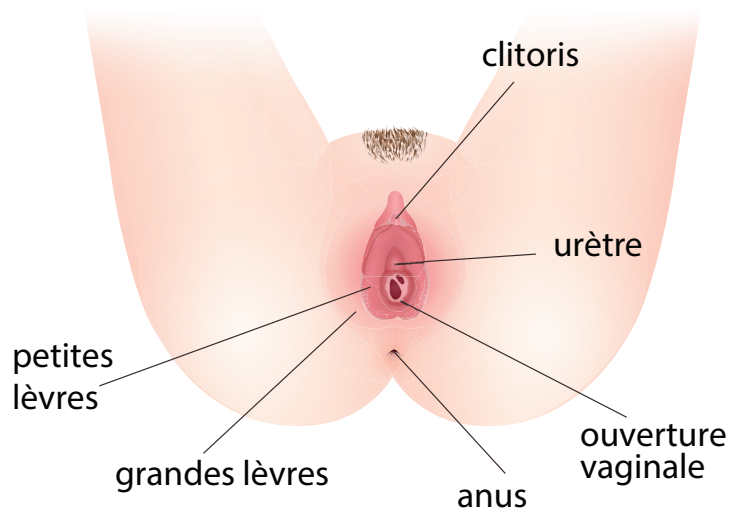


## Intervention de l'enseignant :

"Voici un schéma des organes génitaux externes féminins, qu'on appelle vulve."

# ANATOMIE

## Organes génitaux externes féminins



## Intervention de l'enseignant :

- "Dans la partie supérieure de la vulve se trouve le **clitoris**, un organe important pour le plaisir sexuel."
- "La vulve comprend deux ouvertures."
- "L'**urètre** est une toute petite ouverture au-dessus de l'ouverture du vagin par laquelle s'écoule l'urine. Tout le monde possède un urètre."
- "L'ouverture du vagin est l'endroit par où s'écoule le liquide menstruel et où l'on insère un tampon. C'est aussi l'endroit où pénètre le pénis durant les rapports sexuels vaginaux et où sort le bébé lors d'un accouchement vaginal."
- "L'**anus**, ouverture en bas de la vulve, est l'endroit par où les excréments sont évacués. Tout le monde possède un anus."

## Concepts clés pour l'activité n° 9

Bien que la partie extérieure du clitoris soit petite, la plus grande partie de cet important organe est interne.

## Activité n° 10 : Les produits d'hygiène féminine

Animez une discussion sur les produits d'hygiène féminine. Présentez-en des échantillons aux élèves en leur expliquant le mode d'utilisation.

## Intervention de l'enseignant :

- “La serviette hygiénique se colle dans la petite culotte pour absorber le liquide menstruel.”
- “La serviette hygiénique souillée doit être enveloppée dans du papier hygiénique ou son emballage de plastique, puis jetée à la poubelle; ne jamais la jeter dans la toilette.”
- “Les serviettes et les tampons se présentent dans une variété de tailles et d'épaisseurs pour s'adapter au flux menstruel de chaque personne.” “Un tampon est un produit de forme cylindrique fait d'un matériau absorbant (habituellement du coton) et très compact.”
- “Le tampon s'insère dans le vagin pour absorber le liquide menstruel avant qu'il ne s'échappe de l'ouverture du vagin; les instructions pour les insérer et les retirer sont sur l'emballage.”
- “Avec l'expérience, il devient de plus en plus facile d'insérer un tampon.”
- “Certaines personnes n'utilisent jamais de tampon, certaines seulement pour pratiquer des activités physiques, alors que d'autres les utilisent tout au long de leurs menstruations.”
- “Il faut changer de serviette hygiénique toutes les trois à quatre heures, voire plus souvent au besoin.”
- “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 vagin<sup>2</sup>.”
- “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**<sup>3</sup>.”
- “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 retiré, le tampon peut être emballé dans du papier hygiénique, puis jeté à la poubelle ou dans la toilette (consulter les instructions sur l'emballage).”
- “Il existe aussi des produits écologiques, tels que des serviettes et des tampons réutilisables et des coupes menstruelles.”

## Conclusion de la leçon 4

- Faites un résumé de la leçon et demandez aux élèves s'ils ont des questions.
- Invitez les élèves à dire ce qu'ils ont appris à un adulte en qui ils ont confiance.
- Écrivez les coordonnées de Jeunesse, J'écoute sur le tableau (1-800-668-6868, [jeunessejecoute.ca](http://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 des sujets qui seront abordés à la leçon 5 : renseignements supplémentaires sur les changements physiques à la puberté en groupes d'élèves du même sexe.
- Remettez un papier aux élèves et demandez-leur de déposer une question dans la boîte à questions.
- Remettez un billet de sortie à chaque élève et accordez quelques minutes pour le remplir et vous le remettre.

<sup>2</sup> Gouvernement du Canada (2015). « Tampons menstruels ». Sur Internet : <<http://canadiensensante.gc.ca/drugsproducts-medicaments-produits/drugs-medicaments/tampons-fra.php>>.

<sup>3</sup> Gouvernement du Canada (2015). « Tampons menstruels ». Sur Internet : <<http://canadiensensante.gc.ca/drugsproducts-medicaments-produits/drugs-medicaments/tampons-fra.php>>

## Billet de sortie de la leçon 4

Nom \_\_\_\_\_

**La fécondation, c'est quand** \_\_\_\_\_

---

---

---

**De quelles manières une personne devient-elle parent?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Billet de sortie de la leçon 4

Nom \_\_\_\_\_

**La fécondation, c'est quand** \_\_\_\_\_

---

---

---

**De quelles manières une personne devient-elle parent?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Adapté avec la permission de le Bureau de santé publique de Toronto (octobre 2022)*



HEALTH  
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line | 905-668-2020 or 1-800-841-2729  
**durham.ca/sexualhealth**

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1-800-841-2729.

