Le cours : segpa.org/nj0y

3e - Chapitre 10

REPRODUCTION ET SEXUALITÉ

Prénom :
Classe :

Thème 3 - Le corps humain et la santé

Livret réalisé par Jonathan ANDRÉ
Enseignant spécialisé
SEGPA.org

CC BY NC SA

SOMMAIRE

01 La puberté et les changements du corps

02 Le fonctionnement des appareils reproducteurs et les contrôles hormonaux

03 Sexualité, contraception et prévention

04 Synthèse

05 Pour aller plus loin...

INTRODUCTION

Pourquoi notre corps change-t-il à la puberté ?

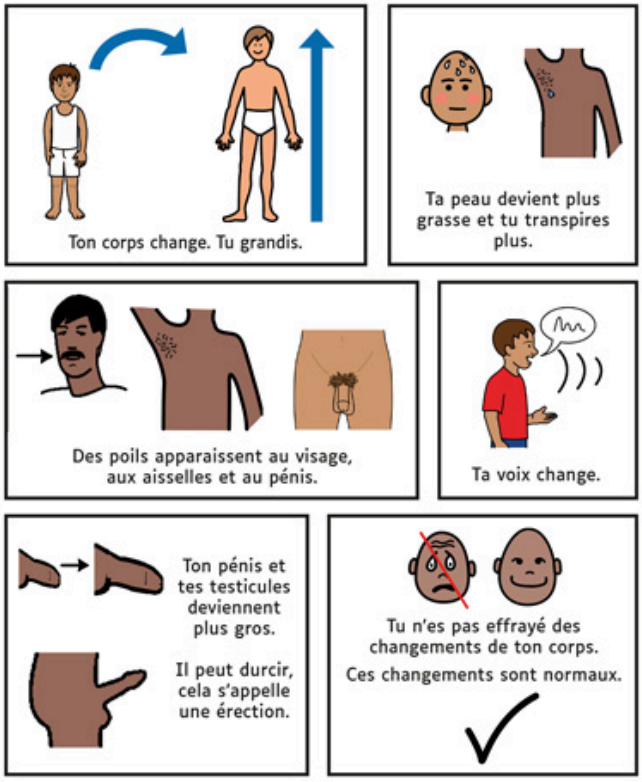
Comment se déroule une grossesse ?

Pourquoi certaines personnes ont-elles recours à la contraception ou à l'aide médicale pour avoir un enfant ?

Comment peut-on vivre une sexualité en respectant l'autre et en se protégeant ?

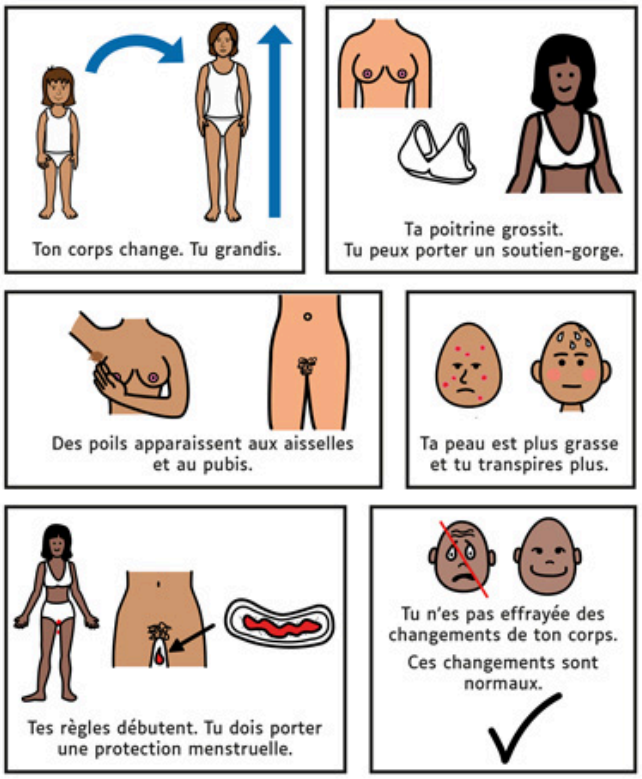
LA PUBERTÉ ET LES CHANGEMENTS DU CORPS

La puberté chez l'homme

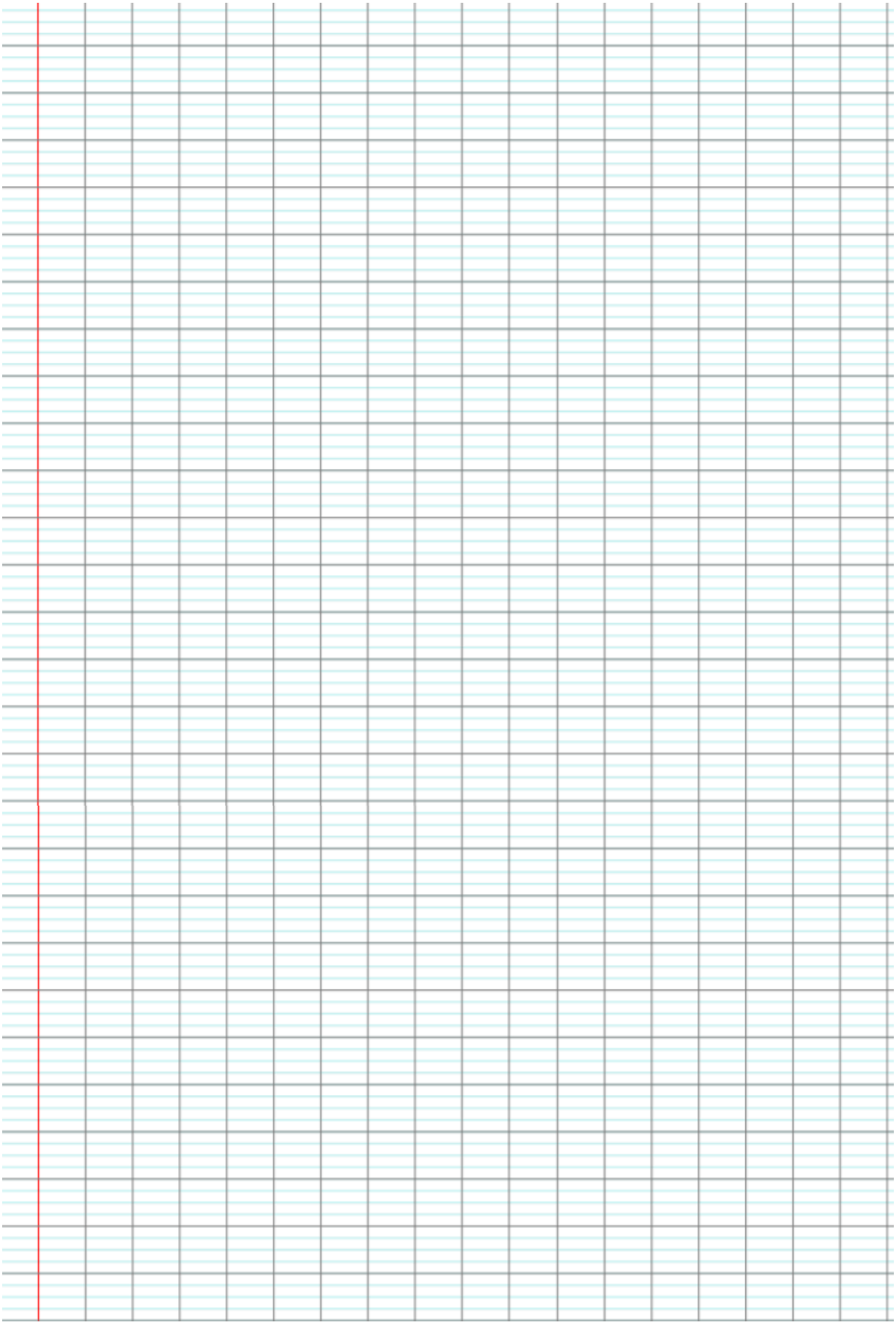


hoptoys.fr
planche réalisée avec le logiciel Boardmaker 7

La puberté chez la femme



hoptoys.fr
planche réalisée avec le logiciel Boardmaker 7



La puberté, qu'est-ce que c'est ?

Faut que je t'explique, avec le Dr Jimmy Mohamed
www.lumni.fr/video/la-puberte-qu-est-ce-que-c-est

Que se passe-t-il à la puberté ? Quel est l'élément déclencheur ? Combien de temps dure la puberté ? Est-ce c'est possible d'y échapper ? Dans ce nouvel épisode de Faut que je t'explique, avec le Dr Jimmy Mohamed tu vas tout savoir sur cette période charnière.

C'est quoi la puberté ?
Tu grandis, les poils poussent... C'est la transition entre ton corps d'enfant et ton corps d'adulte. Tout le monde y passe et cela dure plusieurs années. Dans ton cerveau, une horloge invisible donne le départ, c'est différent pour chacun. Au moment voulu, les neurones de ***l'hypothalamus*** *stimulent la production d'hormones. La puberté est un processus progressif qui prend du temps :*

- *La puberté chez les filles dure environ 4 ans, entre 8 et 14 ans, souvent vers 11 ans. Chez la femme, l'hormone s'appelle l'œstrogène. Elle est produite par les ovaires.*
- *La puberté chez les garçons dure environ 6 ans, entre 9 et 14 ans, souvent vers 12 ans. Chez l'homme, l'hormone s'appelle la testostérone. Elle est produite par les testicules.*

Quelles sont les conséquences de ces hormones pendant la puberté ?

- *Á cette période, grâce à ces hormones, la* ***taille*** *augmente et les poils poussent.*
- *Chez les filles : les seins se développent, les hanches et les cuisses s'élargissent ; les règles arrivent.*
- *Chez les garçons : la voix mue, le volume des testicules augmente, le pénis s'allonge ; les premières éjaculations arrivent (souvent la nuit).*
- *La peau devient plus grasse et peut occasionner de* ***l'acné****. En cas de gêne, parles-en à ton médecin, certains traitements sont efficaces. Il faut savoir aussi que l'acné finit presque toujours par partir.*

Comment se sent-on à la puberté ?
Á la puberté, on peut avoir l'impression de ne pas être comme les autres. La crise d'ado peut s'accompagner de ***sautes d'humeur****,* ***d'émotivité*** *liés aux changement hormonaux et physiques. N'hésite pas à en parler à des personnes de confiance, tes parents, tes amis, même s'il s'agit d'un sujet un peu tabou : dis-toi que tout le monde passe par cette étape. Garde en tête que ce n'est qu'une petite période de ta vie : la puberté finit toujours par passer !*

Exercice : QCM

1. Qu'est-ce que la puberté ?

- Une maladie passagère de l'adolescence
- Un moment où le corps arrête de grandir
- Une période de transformation entre l'enfance et l'âge adulte
- Une phase qui ne concerne que les garçons

2. Quelle est l'origine du déclenchement de la puberté ?

- Le changement de saison
- Une décision volontaire du cerveau
- Une stimulation hormonale déclenchée par l'hypothalamus
- La croissance des os

3. Quelle hormone est produite par les ovaires chez la fille ?

- La progestérone
- L'œstrogène
- L'insuline
- La testostérone

4. Quelle est la durée moyenne de la puberté chez les garçons ?

- 2 ans
- 4 ans
- 6 ans
- 8 ans

5. Quelle est l'une des premières manifestations visibles de la puberté chez les garçons ?

- L'arrivée des règles
- Le développement des seins
- La mue de la voix et l'allongement du pénis
- L'élargissement du bassin

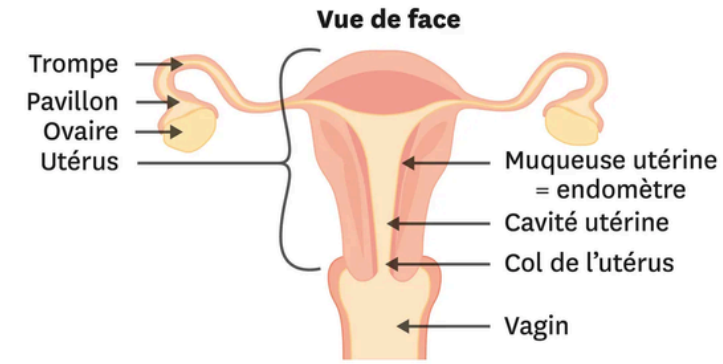
6. Que se passe-t-il souvent chez les filles à la puberté ?

- La pilosité disparaît
- Les hanches s'élargissent et les règles apparaissent
- La voix devient plus grave
- La production de testostérone augmente

7. Quel effet fréquent peut apparaître sur la peau pendant la puberté ?

- Une peau plus sèche
- Une peau plus grasse et parfois de l'acné
- Une perte de pigmentation
- Une pousse excessive de cheveux

LE FONCTIONNEMENT DES APPAREILS REPRODUCTEURS ET LES CONTRÔLES HORMONAUX



L'organisation de l'appareil génital féminin
←

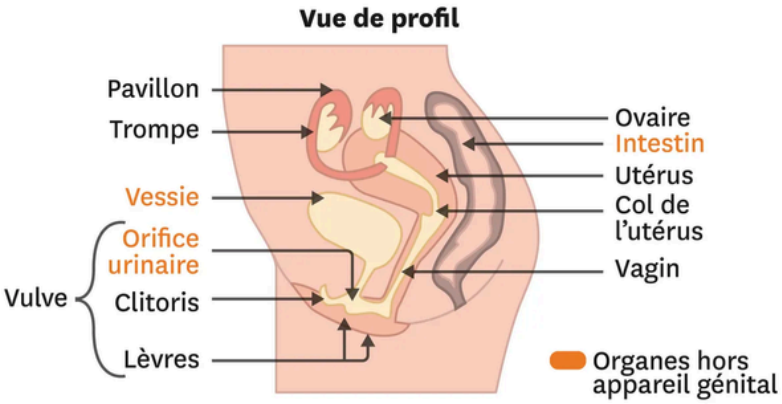
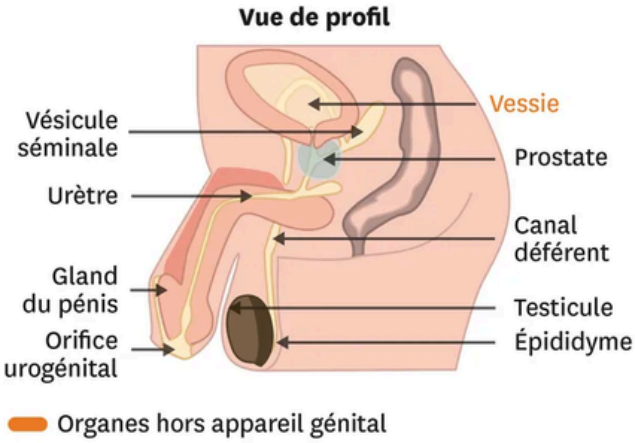
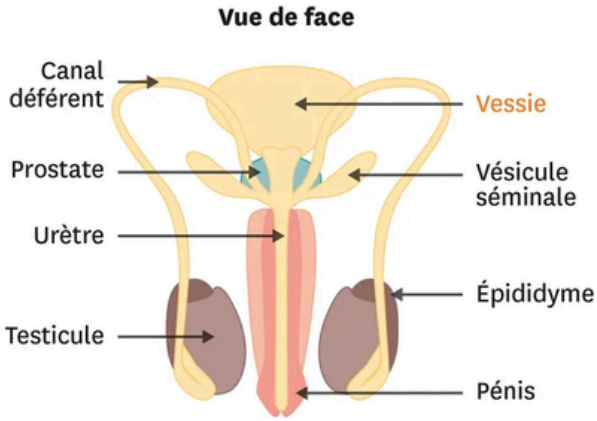
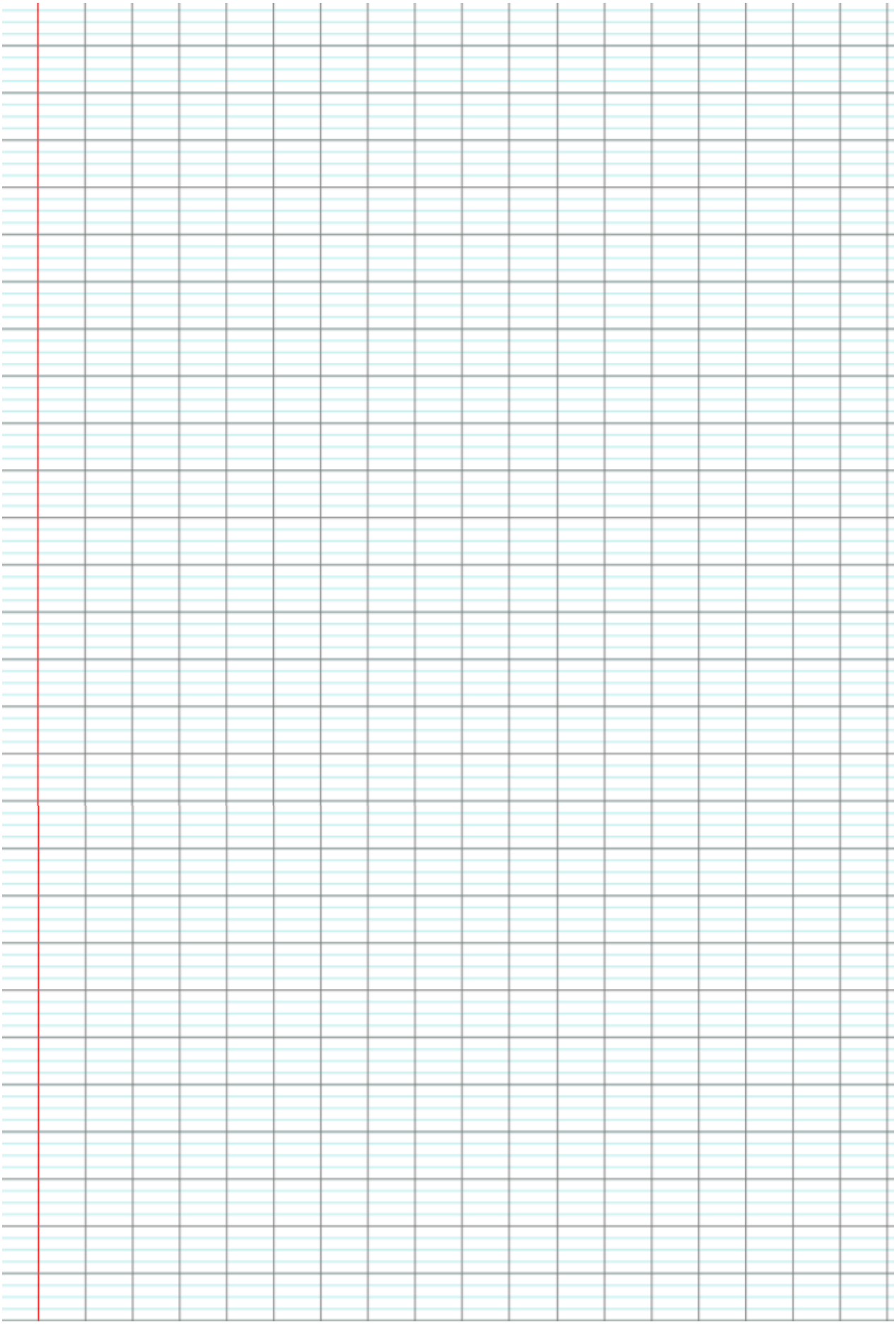


Schéma lelivrescolaire.fr

L'organisation de l'appareil génital masculin
↓







Les règles

Sexotuto
www.lumni.fr/video/la-reaction-inflammatoire

Tous les mois, deux milliards de filles dans le monde ont leurs règles : du sang qui s'écoule du vagin. Causes, durée, symptômes, protections hygiéniques… On vous dit tout.

Les règles, c'est quoi ?
Les règles font partie d'un cycle qui prépare le corps des femmes à accueillir un enfant. Chaque mois, la partie interne de l'utérus, l'endomètre, s'épaissit pour accueillir éventuellement un ovule fécondé. Si l'ovule et le spermatozoïde ne se rencontrent pas, la fécondation ne se fait pas et une partie de l'endomètre s'autodétruit. À ce moment-là, les règles se déclenchent.
Ne pas avoir ses règles n'est pas synonyme de grossesse. Cela peut faire suite à un problème médical, un choc émotionnel, un stress… En moyenne, les femmes ont leurs règles tous les 28 jours. On appelle cela le cycle menstruel. Parfois, ce cycle s'interrompt ou se décale sans raison, surtout lors des premières règles. En général, elles arrivent entre 11 et 14 ans et s'arrêtent à la ménopause, autour de 50 ans.

Quels sont les symptômes des règles ?
Les symptômes arrivent un peu avant et pendant les règles. Tu peux te sentir ballonnée, fatiguée, avoir mal à la tête ou aux reins, avoir une poussée d'acné, les seins qui gonflent, des troubles de l'appétit, des petites bouffées de chaleur… Si les douleurs sont très fortes au point de ne pas pouvoir sortir, tu dois alors consulter un médecin car cela peut être le signe d'une maladie comme l'endométriose.
Les symptômes physiques des règles peuvent être accompagnés aussi de changements d'humeur, d'envie de pleurer sans raison, de troubles du sommeil. Ce n'est pas agréable. Mais, c'est surmontable et cela dure environ 5 jours par mois.

Quelles protections hygiéniques pendant les règles ?
Pour aller à la piscine, il faut une protection qui va dans l'eau. Par exemple, un tampon ou une coupe menstruelle. Tu plies la coupe menstruelle et tu la places dans le vagin comme les tampons. La première fois que tu mets un tampon ou une cup, il vaut mieux prendre un miroir.
Si tu ne te sens pas à l'aise avec ce type de protection tu peux toujours utiliser une serviette hygiénique et une culotte menstruelle. Tu la mets le matin, tu la laves le soir et tu peux la remettre le lendemain. Attention, quelle que soit la protection, il faut la changer régulièrement. Sinon tu peux attraper des infections.

Exercice : QCM

1. Quel organe produit les ovules chez la femme ?

- Le vagin
- Les ovaires
- L'utérus
- Les trompes de Fallope

2. Quelle hormone est produite par les testicules ?

- La testostérone
- L'œstrogène
- La progestérone
- L'adrénaline

3. Quelle est la durée moyenne d'un cycle menstruel ?

- 7 jours
- 15 jours
- 28 jours
- 35 jours

4. Que se passe-t-il dans l'utérus en l'absence de fécondation ?

- L'ovule devient un embryon
- L'endomètre continue de s'épaissir
- L'endomètre se détruit et les règles apparaissent
- Les ovaires cessent de fonctionner

5. Quelle glande cérébrale déclenche la production des hormones sexuelles à la puberté ?

- La thyroïde
- L'amygdale
- L'hypothalamus
- Le cervelet

6. Chez le garçon, quand commence la production de spermatozoïdes ?

- À la naissance
- À 18 ans
- À la puberté
- Après les premières règles

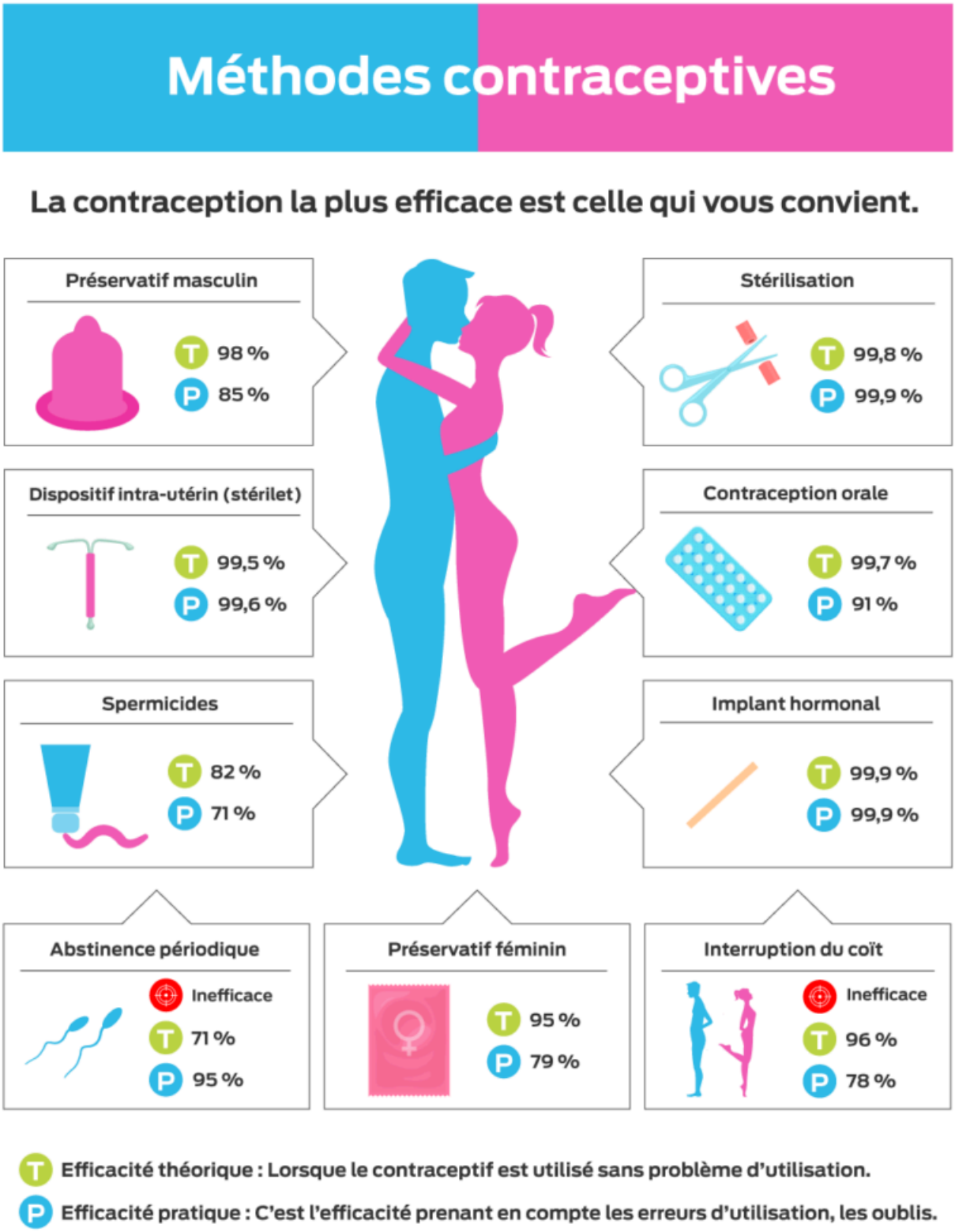
7. Quelle protection n'est pas insérée dans le vagin ?

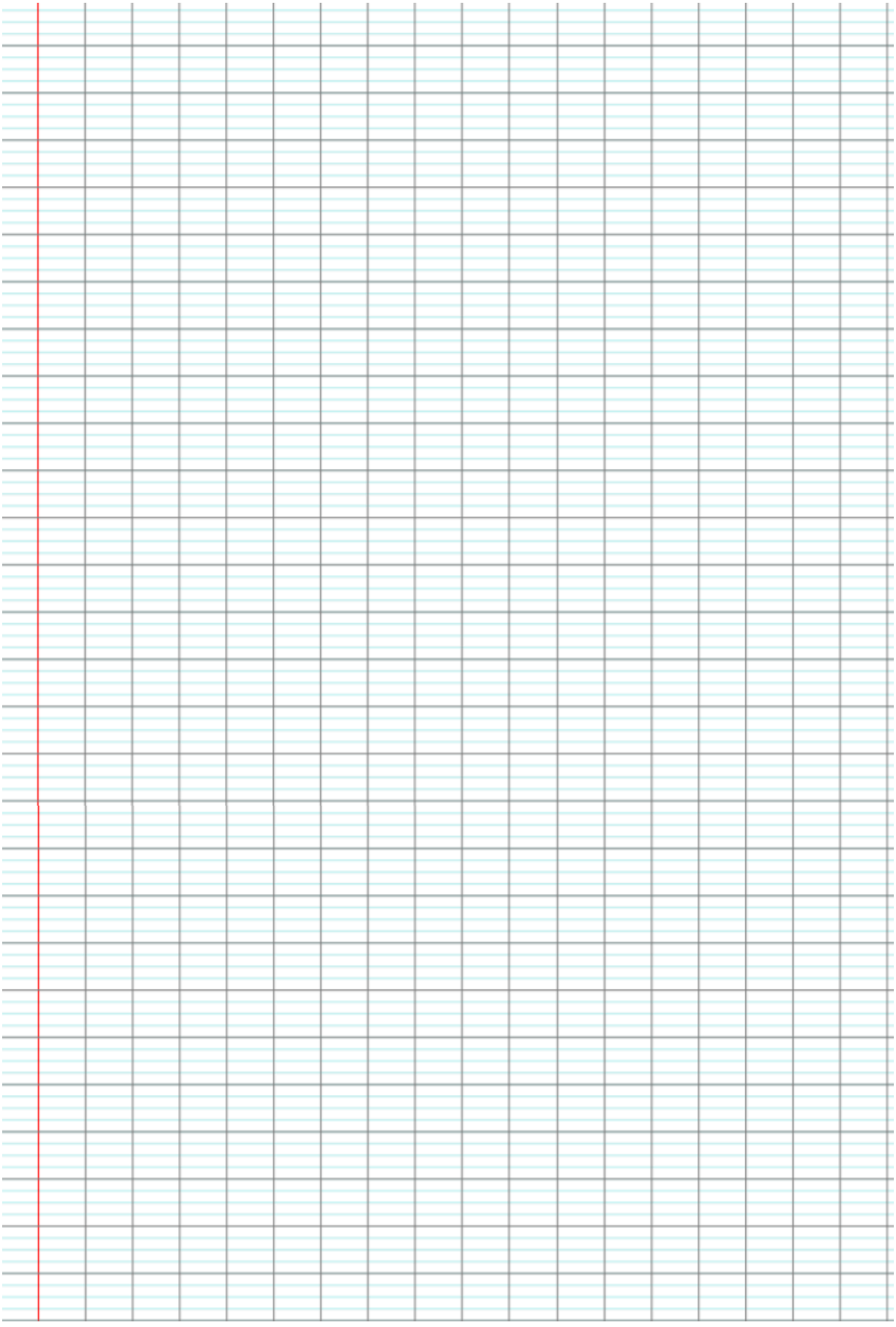
- Tampon
- Coupe menstruelle
- Serviette hygiénique
- Anneau contraceptif

8. Pourquoi faut-il changer régulièrement sa protection hygiénique ?

- Pour éviter de tomber enceinte
- Pour prévenir les infections
- Pour faire des économies
- Pour améliorer le confort thermique

SEXUALITÉ, CONTRACEPTION ET PRÉVENTION





La contraception

Sexotuto
www.lumni.fr/video/la-reaction-inflammatoire

Si on ne veut pas avoir un enfant, on opte pour la contraception. Elle concerne les femmes et les hommes. La meilleure contraception est celle que l'on choisit. Tu peux en parler avec un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme. La consultation de ces professionnels de santé se fait en cabinet ou gratuitement dans un CPEF (Centre de planning et d'éducation familiale).

Les différents types de contraception
Plusieurs méthodes de contraception permettent de se protéger des risques d'une grossesse non désirée. Préservatifs féminins ou masculins, pilule, stérilet, anneau contraceptif, implant, patch… La meilleure contraception est celle que l'on choisit seul ou si l'on est en couple, à deux.

Comment choisir sa contraception ?
L'implant c'est le plus fiable. Inséré sous la peau du bras, il est efficace trois ans. Le plus connu c'est la pilule, mais à prendre tous les jours, parce qu'un oubli et c'est la contraception d'urgence : elle se prend le plus tôt possible et au plus tard cinq jours après. Le stérilet, posé par un gynécologue en cabinet, peut se garder cinq ans. Le patch est collé sur la peau trois semaines sur quatre. L'éponge contraceptive, placée dans le vagin, protège pendant 24 heures. Quand on est mineur, la contraception peut être fournie gratuitement et sans l'autorisation des parents. Avoir une contraception ne protège pas des IST (Infections sexuellement Transmissibles).

Exercice : QCM

1. Quel est le rôle principal de la contraception ?

- Favoriser les naissances.
- Réduire les règles.
- Protéger contre toutes les maladies.
- Éviter une grossesse non désirée.

2. Qui peut être concerné par la contraception ?

- Les femmes et les hommes.
- Les enfants uniquement.
- Les personnes âgées uniquement.
- Les couples mariés seulement.

3. Quelle est la méthode contraceptive qu'il faut prendre chaque jour ?

- La pilule.
- Le stérilet.
- Le préservatif.
- L'implant.

4. Quelle contraception doit être prise rapidement après un rapport non protégé ?

- Le patch.
- Le stérilet.
- La contraception d'urgence.
- L'anneau vaginal.

5. Quelle méthode protège à la fois d'une grossesse et des IST ?

- La pilule.
- Le patch.
- Le préservatif.
- Le stérilet.

6. Où peut-on obtenir des informations fiables et gratuites sur la contraception ?

- Sur les réseaux sociaux.
- Dans les centres commerciaux.
- Dans un CPEF (Centre de planification et d'éducation familiale).
- Uniquement à l'hôpital.

7. Quelle contraception est placée sous la peau et dure trois ans ?

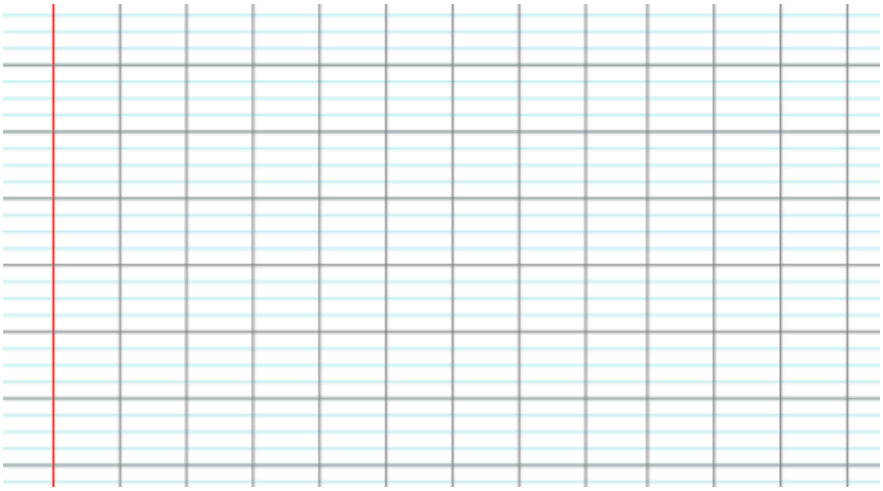
- Le patch.
- La pilule.
- L'implant.
- Le diaphragme.

MES NOTES

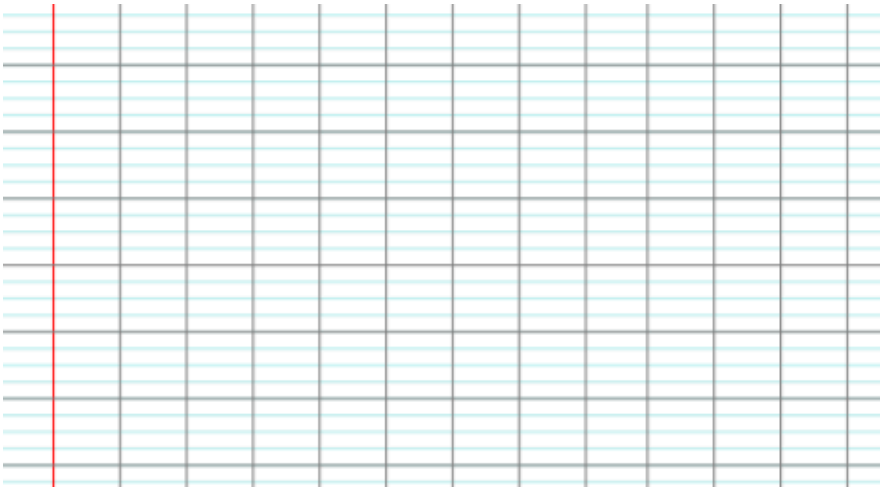
3 CHOSES QUE J'AI APPRISES

01 J'ai appris que ...

02 J'ai appris que ...



03 J'ai appris que ...



CONCLUSION

Dans ce chapitre, nous avons appris que le corps change à l'adolescence. Ces changements sont liés à la puberté, une période de transformation où les organes reproducteurs deviennent fonctionnels. Ces transformations sont déclenchées par des hormones spécifiques, comme l'œstrogène chez les filles ou la testostérone chez les garçons.

Le fonctionnement des appareils reproducteurs commence alors : les garçons produisent des spermatozoïdes en continu, tandis que les filles libèrent un ovule chaque mois lors du cycle menstruel. Ce cycle prépare le corps à une éventuelle grossesse, et il est régulé par un système hormonal complexe.

Nous avons aussi vu que la fécondation est la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule, qui peut donner naissance à une cellule-œuf, début d'un nouvel être humain. Mais aujourd'hui, on peut choisir quand et comment avoir un enfant grâce à des moyens de contraception, comme la pilule, le stérilet ou le préservatif.

Enfin, nous avons découvert que la sexualité est liée au respect de soi et des autres. Il est important d'avoir une attitude responsable, de s'informer, de se protéger contre les grossesses non désirées mais aussi contre les IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Le préservatif reste la seule méthode qui protège à la fois d'une grossesse et des infections.

Ce chapitre nous montre que connaître son corps et comprendre la reproduction aide à faire des choix éclairés et respectueux, pour soi-même et pour les autres.

LES RÈGLES, QUELLE AVENTURE !

Si tu fais partie de l'espèce humaine et que tu as un utérus, tu auras un jour tes règles, comme 3,5 milliards de personnes dans le monde. C'est normal, avoir ses règles est une chose naturelle et un signe de bonne santé ! Pourtant, tu entendras peut-être dire que c'est sale et que tu ne dois surtout pas en parler. Les tabous, la peur, la honte... il est temps d'en finir avec tout ça et de faire enfin tes propres règles !

L'ABC DE LA SANTÉ

Guide pratique pour répondre à toutes les questions en matière de santé : nutrition, maladies, sexualité, vaccins, drogues, hygiène...

MAUX D'ADOS

Présentation des maux du corps : Mal de tête, de dos, mal au ventre, maux de filles, maux de garçons, allergies, problèmes de peau. Comment être en accord avec son corps ? Quel est le rôle du sport ? Comment manger pour être en forme ? Comment devenir moins vulnérable ? Comment éviter le stress ?

CHAPITRE TERMINÉ

3e - Chapitre 09

REPRODUCTION ET SEXUALITÉ

Mon résultat à l'évaluation :

Livret réalisé par Jonathan ANDRÉ
Enseignant spécialisé
SEGPA.org

CC BY NC SA