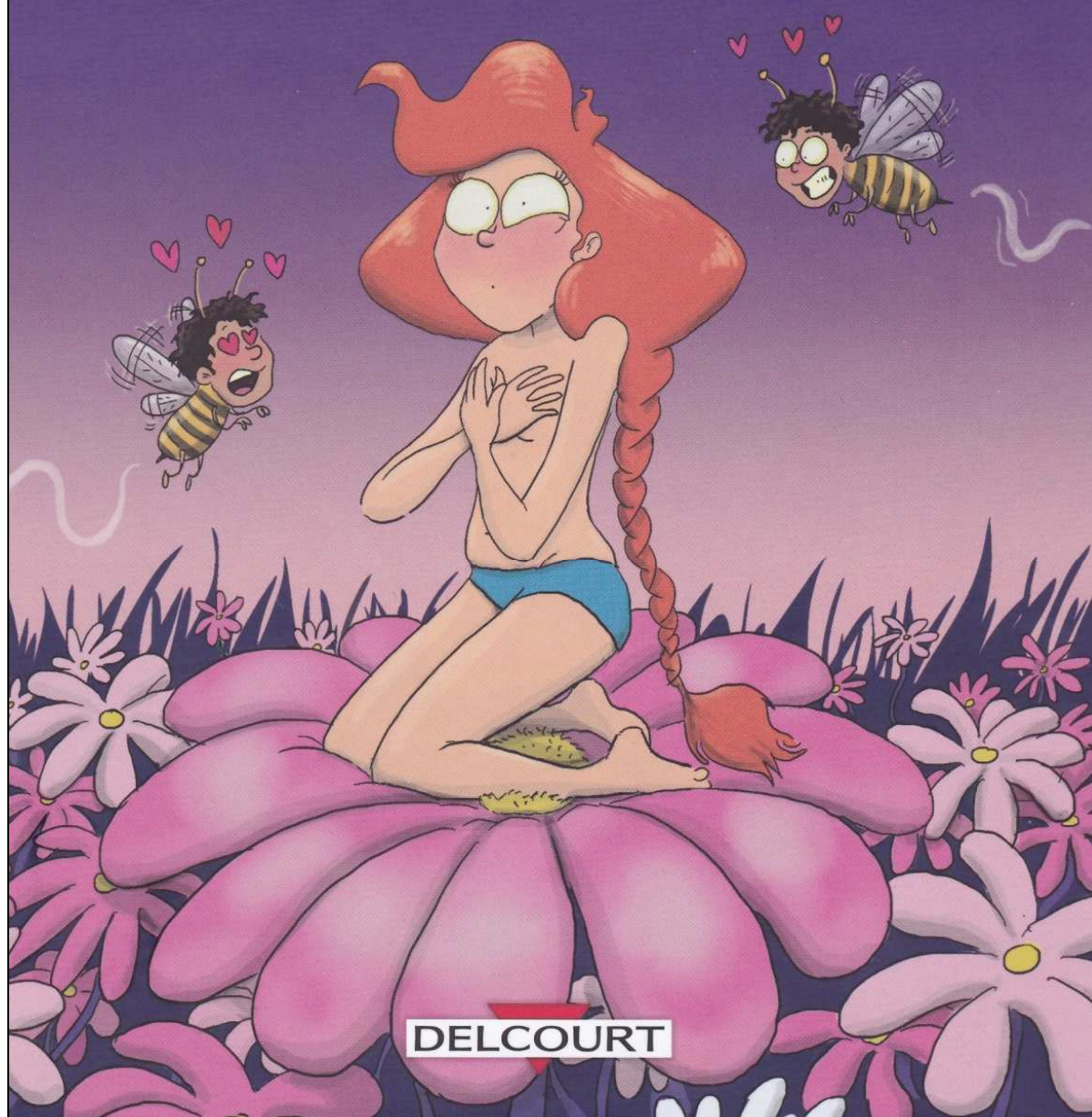


Séverine de la Croix & Pauline Roland

# LES TUTOS DE LILA

1

#moncorpsetmoi



# LES TUTOS DE LILA

Qui suis-je ?

*Vrai ou faux ? Coche tes choix.*

V F

Sur plus de 7 milliards de terriens, il est possible que quelqu'un me ressemble.

☐ ☐

Mais grâce à mon ADN, je suis absolument unique.

☐ ☐

L'hérédité ne peut transmettre que des caractères positifs.

☐ ☐

Les souvenirs de nos ancêtres se transmettent probablement.

☐ ☐

Dans chaque cellule, il y a une molécule identique, l'ADN.

☐ ☐

Cela signifie : Alerte Destruction Nucléaire.

☐ ☐

L'ADN masculin ne se transmet qu'aux garçons.

☐ ☐

Il est possible de changer son ADN.

☐ ☐

La mucoviscidose est une maladie génétique, on ne peut pas l'attraper.

☐ ☐

Par contre, on est sûr de la déclarer un jour.

☐ ☐

Un arbre généalogique est la représentation visuelle d'une famille.

☐ ☐

On y fait aussi figurer ses amis ou petits copains.

☐ ☐

Le plus ancien arbre connu comporte plus de 2 milliards de personnes.

☐ ☐

Sur le tronc, tout en bas, c'est ta place, ainsi que celle de tes frères et sœurs.

☐ ☐

Les liens de haut en bas figurent la filiation.

☐ ☐

# LES TUTOS DE LILA

Qui suis-je ? *Correction*

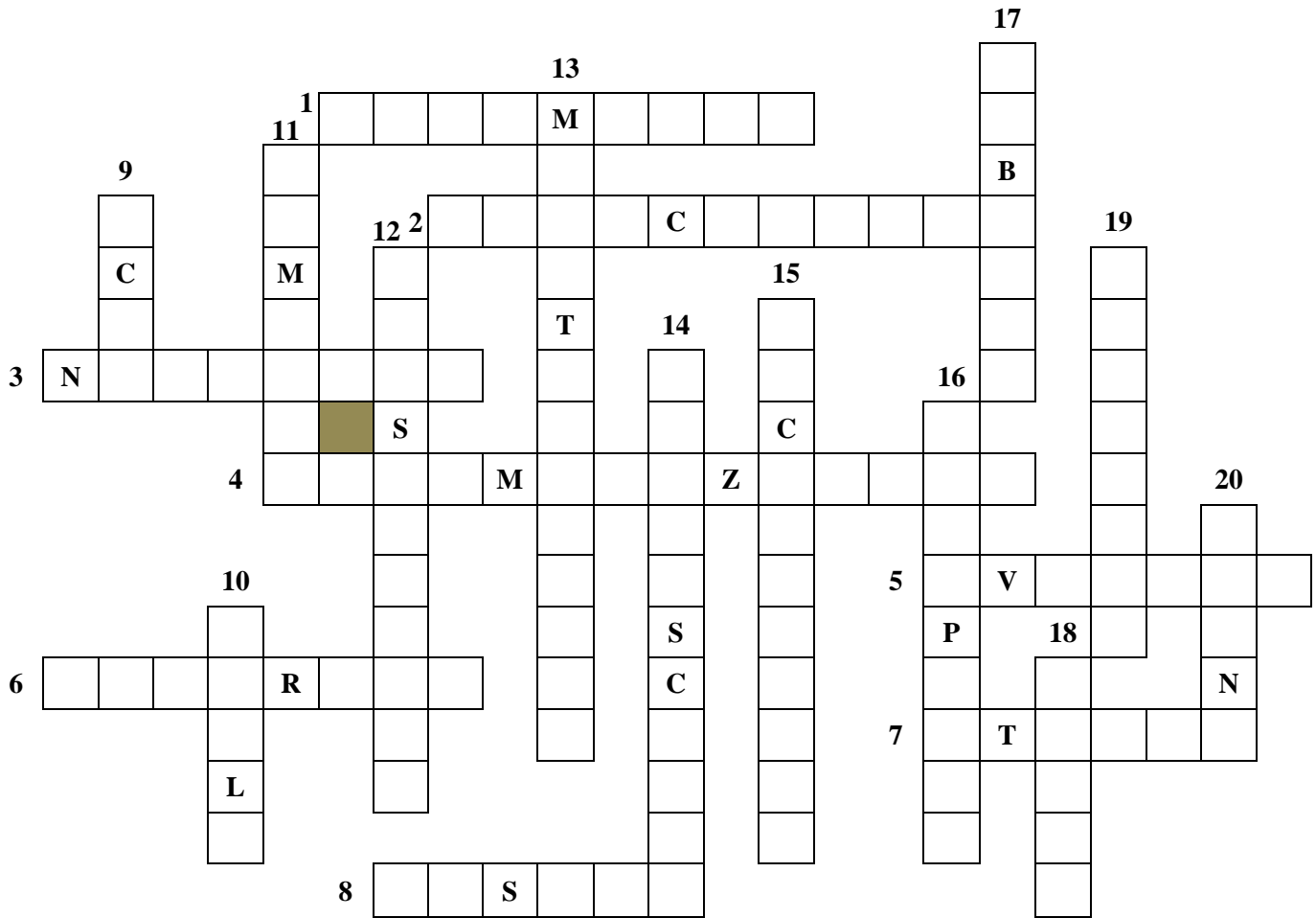
*Vrai ou faux ? Coche tes choix.*

	V	F
Sur plus de 7 milliards de terriens, il est possible que quelqu'un me ressemble.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais grâce à mon ADN, je suis absolument unique.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'hérédité ne peut transmettre que des caractères positifs.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les souvenirs de nos ancêtres se transmettent probablement.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans chaque cellule, il y a une molécule identique, l'ADN.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela signifie : Alerte Destruction Nucléaire.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
L'ADN masculin ne se transmet qu'aux garçons.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il est possible de changer son ADN.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
La mucoviscidose est une maladie génétique, on ne peut pas l'attraper.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Par contre, on est sûr de la déclarer un jour.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Un arbre généalogique est la représentation visuelle d'une famille.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On y fait aussi figurer ses amis ou petits copains.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le plus ancien arbre connu comporte plus de 2 milliards de personnes.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sur le tronc, tout en bas, c'est ta place, ainsi que celle de tes frères et sœurs.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les liens de haut en bas figurent la filiation.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# LES TUTOS DE LILA

De la chenille au papillon

*Retrouve ces mots grâce aux définitions.*



1/ Muqueuse utérine éliminée lors des 13/.

2/ Médecin uniquement pour les femmes.

3/ Cellules nerveuses.

4/ Cellules reproductrices mâles.

5/ Ils contiennent les ovules.

6/ En France, elle est fixée à 18 ans.

7/ Il est destiné à accueillir le bébé.

8/ Chez l'homme et la femme, réservoir d'urine.

9/ Bouton blancs d'ados.

10/ A la pince à épiler ou au rasoir, on les pourchasse impitoyablement.

11/ Protections périodiques les plus pratiques.

12/ Dispositif contraceptif masculin.

13/ Nom scientifique des règles.

14/ Entre l'enfance et l'âge adulte.

15/ Rencontre entre un spermatozoïde et un ovule.

16/ Arrêt définitif des règles.

17/ Marque le passage à la maturité sexuelle.

18/ C'est son excès qui provoque l'acné.

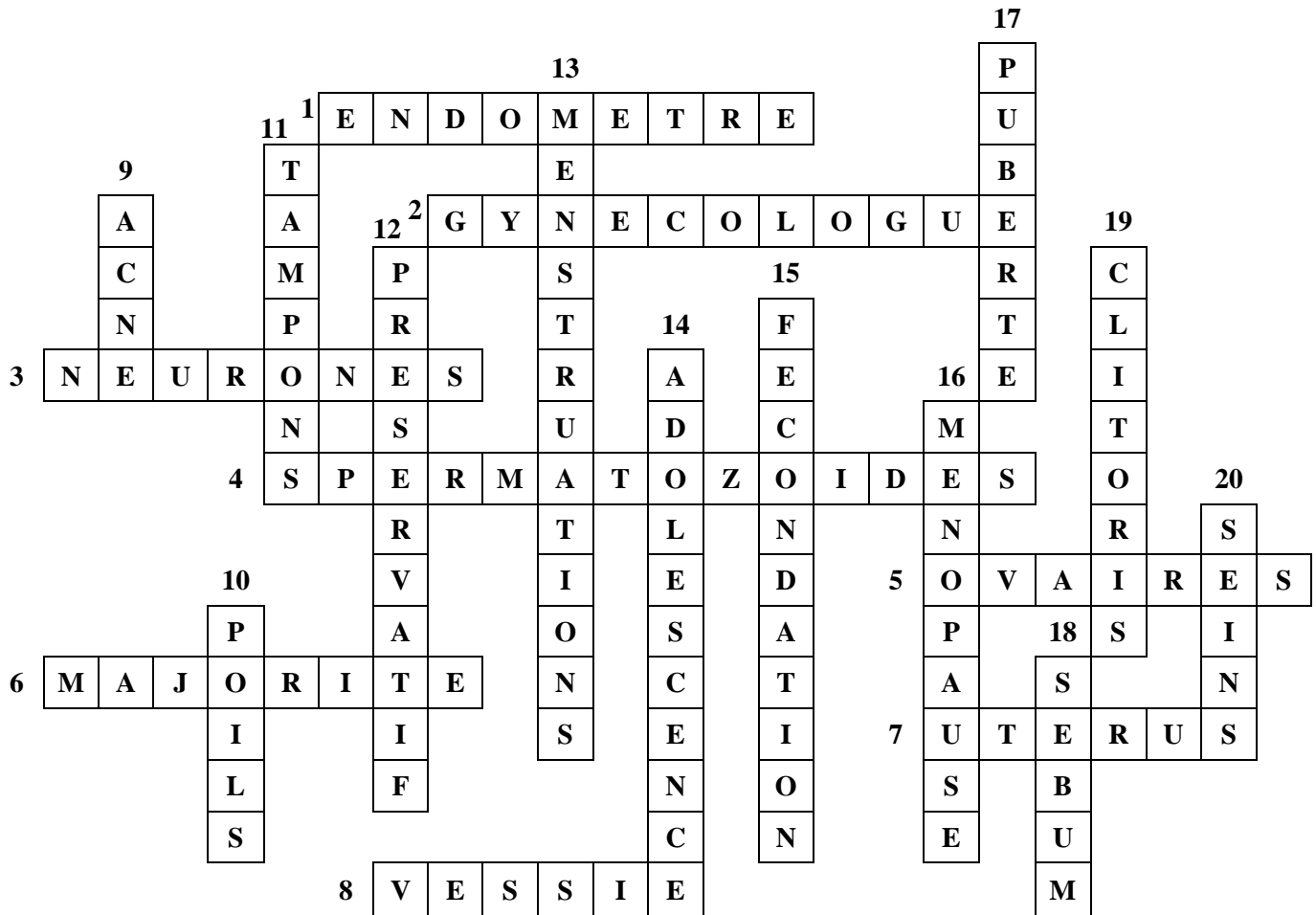
19/ N'existe que chez la femme et ne sert qu'au plaisir.

20/ Ils apparaissent les premiers lors de la 17/.

# LES TUTOS DE LILA

De la chenille au papillon *Correction*

*Retrouve ces mots grâce aux définitions.*



1/ Muqueuse utérine éliminée lors des 13/.

2/ Médecin uniquement pour les femmes.

3/ Cellules nerveuses.

4/ Cellules reproductrices mâles.

5/ Ils contiennent les ovules.

6/ En France, elle est fixée à 18 ans.

7/ Il est destiné à accueillir le bébé.

8/ Chez l'homme et la femme, réservoir d'urine.

9/ Bouton blancs d'ados.

10/ A la pince à épiler ou au rasoir, on les pourchasse impitoyablement.

11/ Protections périodiques les plus pratiques.

12/ Dispositif contraceptif masculin.

13/ Nom scientifique des règles.

14/ Entre l'enfance et l'âge adulte.

15/ Rencontre entre un spermatozoïde et un ovule.

16/ Arrêt définitif des règles.

17/ Marque le passage à la maturité sexuelle.

18/ C'est son excès qui provoque l'acné.

19/ N'existe que chez la femme et ne sert qu'au plaisir.

20/ Ils apparaissent les premiers lors de la 17/.

# LES TUTOS DE LILA

Je prends soin de mon corps

*Réponds en faisant des phrases.*

1/ Qu'est-ce que le « métabolisme de base » ?

---

2/ Qu'appelle-t-on « nutriments » ?

---

3/ Qu'est-ce qu'une carence ?

---

4/ Quelles sont les deux sortes de protéines ?

---

5/ Quel mot bien connu pourrait remplacer « glucides » ?

---

6/ A quoi servent les lipides ?

---

7/ Qu'arrive-t-il quand on manque de fibres ?

---

8/ Quelle est la seule vitamine qui n'est pas apportée par l'alimentation ?

---

9/ Quel repas doit être le plus copieux ?

---

10/ Quand faut-il éviter de se bourrer de nourriture ?

---

11/ Que risquent ceux qui ne font pas de sport dans leur jeunesse ?

---

12/ Quelle hormone favorise le sommeil ?

---

# LES TUTOS DE LILA

Je prends soin de mon corps *Correction*

*Réponds en faisant des phrases.*

1/ Qu'est-ce que le « métabolisme de base » ?

**C'est l'énergie minimum dont le corps a besoin quotidiennement pour survivre.**

2/ Qu'appelle-t-on « nutriments » ?

**Ce sont des molécules issues de l'alimentation.**

3/ Qu'est-ce qu'une carence ?

**C'est un apport insuffisant d'un ou plusieurs nutriments nécessaires.**

4/ Quelles sont les deux sortes de protéines ?

**Les protéines animales et les végétales.**

5/ Quel mot bien connu pourrait remplacer « glucides » ?

**Le mot *sucré*.**

6/ A quoi servent les lipides ?

**A faire des réserves d'énergie.**

7/ Qu'arrive-t-il quand on manque de fibres ?

**On se retrouve constipé.**

8/ Quelle est la seule vitamine qui n'est pas apportée par l'alimentation ?

**La vitamine D.**

9/ Quel repas doit être le plus copieux ?

**C'est le petit-déjeuner.**

10/ Quand faut-il éviter de se bourrer de nourriture ?

**Avant d'aller se coucher.**

11/ Que risquent ceux qui ne font pas de sport dans leur jeunesse ?

**De développer obésité, diabète et maladies cardio-vasculaires.**

12/ Quelle hormone favorise le sommeil ?

**C'est la mélatonine.**

# LES TUTOS DE LILA

Bien dans ma tête, bien dans mon corps

*Réponds par Bon choix ou Mauvais choix...*

Chercher à plaire à tout le monde.

---

Vouloir être parfait(e).

---

T'accepter comme tu es.

---

Croire en toi.

---

Gober tout ce qu'on voit dans les publicités.

---

Passer son temps à regarder des stars sur Instagram.

---

Chercher l'approbation à tout prix.

---

Savoir qu'être heureux(se) rend beau(belle).

---

Aimer même ses défauts.

---

Rêver à la chirurgie esthétique.

---

Dire aux autres qu'on les aime.

---

S'enfermer dans la solitude.

---

Se regarder dans toutes les vitrines.

---

Ne voir que ce qui ne va pas.

---

Faire la différence entre la façade et la réalité intérieure des gens.

---

# LES TUTOS DE LILA

Bien dans ma tête, bien dans mon corps *Correction*

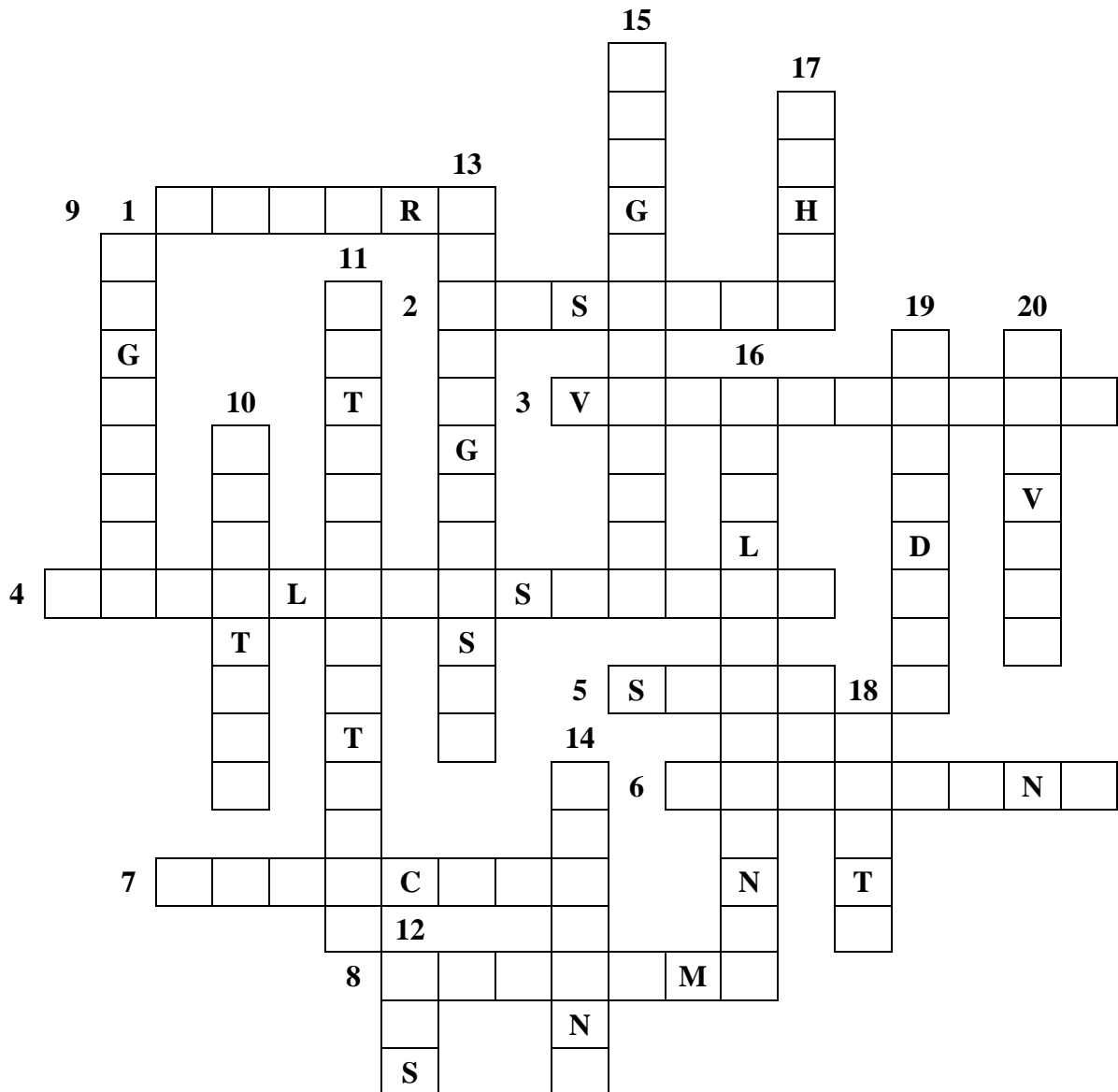
*Réponds par Bon choix ou Mauvais choix...*

Chercher à plaire à tout le monde.	<b>Mauvais choix</b>
Vouloir être parfait(e).	<b>Mauvais choix</b>
T'accepter comme tu es.	<b>Bon choix</b>
Croire en toi.	<b>Bon choix</b>
Gober tout ce qu'on voit dans les publicités.	<b>Mauvais choix</b>
Passer son temps à regarder des stars sur Instagram.	<b>Mauvais choix</b>
Chercher l'approbation à tout prix.	<b>Mauvais choix</b>
Savoir qu'être heureux(se) rend beau(belle).	<b>Bon choix</b>
Aimer même ses défauts.	<b>Bon choix</b>
Rêver à la chirurgie esthétique.	<b>Mauvais choix</b>
Dire aux autres qu'on les aime.	<b>Bon choix</b>
S'enfermer dans la solitude.	<b>Mauvais choix</b>
Se regarder dans toutes les vitrines.	<b>Mauvais choix</b>
Ne voir que ce qui ne va pas.	<b>Mauvais choix</b>
Faire la différence entre la façade et la réalité intérieure des gens.	<b>Bon choix</b>

# LES TUTOS DE LILA

Ce que mon corps me dit et dit aux autres

*Retrouve ces mots grâce aux définitions.*



1/ Sans un mot, il peut exprimer beaucoup.

2/ Bien agréable pour détendre les muscles.

3/ Mettre des mots sur des émotions.

4/ Etre persuadé(e) de son peu de valeur.

5/ Nous en avons 5, dont la vue, l'odorat...

6/ Notre corps les traduit de bien des manières.

7/ On peut les froncer ou les hausser.

8/ Escabeaux à 3 marches pour champions(nes).

9/ Pas du tout positive.

10/ Production de sueur.

11/ Ceux avec qui on est en rapport.

12/ Lourd ou léger, c'est notre démarche.

13/ Se soulage en grattant.

14/ Louis XIV les faisait en public !

15/ Provoqué par un afflux de sang.

16/ Ils font le ventre rond et douloureux.

17/ Bouton dans la bouche.

18/ Douleur aigue dans l'oreille.

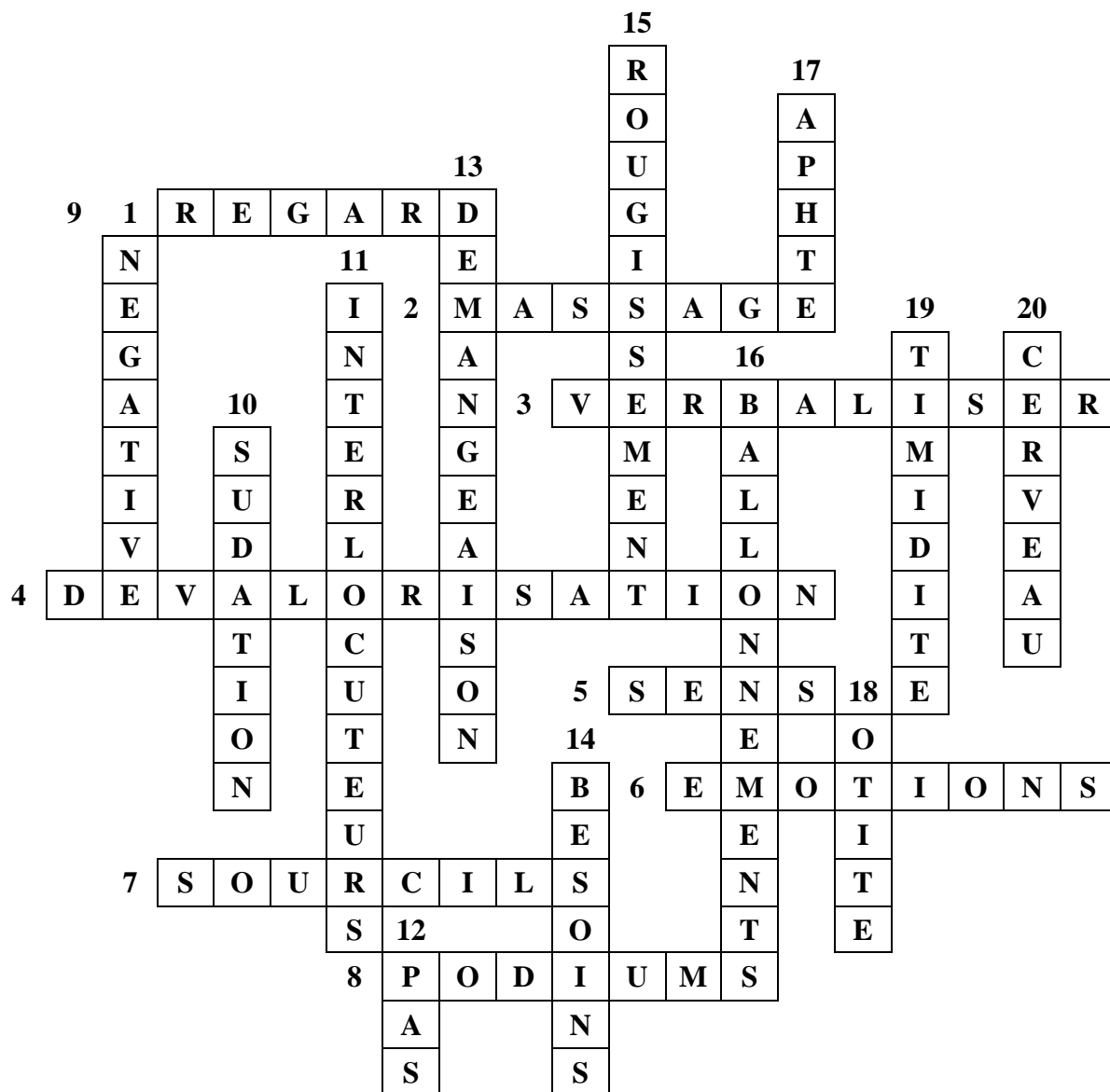
19/ Elle fait rougir ou transpirer, ou bafouiller.

20/ Il communique avec notre ventre.

# LES TUTOS DE LILA

Ce que mon corps me dit et dit aux autres *Correction*

*Retrouve ces mots grâce aux définitions.*



1/ Sans un mot, il peut exprimer beaucoup.

2/ Bien agréable pour détendre les muscles.

3/ Mettre des mots sur des émotions.

4/ Etre persuadé(e) de son peu de valeur.

5/ Nous en avons 5, dont la vue, l'odorat...

6/ Notre corps les traduit de bien des manières.

7/ On peut les froncer ou les hausser.

8/ Escabeaux à 3 marches pour champions(nes).

9/ Pas du tout positive.

10/ Production de sueur.

11/ Ceux avec qui on est en rapport.

12/ Lourd ou léger, c'est notre démarche.

13/ Se soulage en grattant.

14/ Louis XIV les faisait en public !

15/ Provoqué par un afflux de sang.

16/ Ils font le ventre rond et douloureux.

17/ Bouton dans la bouche.

18/ Douleur aigue dans l'oreille.

19/ Elle fait rougir ou transpirer, ou bafouiller.

20/ Il communique avec notre ventre.

# LES TUTOS DE LILA

## Belles, belles, belles comme le jour

*Vrai ou Faux ? Coche tes choix.*

**V    F**

Etre belle, ou beau consiste à ressembler à une star.

☐ ☐

Il existe une sorte de beauté universelle et acceptée par tous.

☐ ☐

Le désir de beauté est avant tout un désir de reconnaissance et d'amour.

☐ ☐

Les personnes belles et célèbres sont toujours heureuses.

☐ ☐

Commencer par être soi, c'est commencer à être belle (beau).

☐ ☐

Quand on est quitté(e), on se sent moche.

☐ ☐

Un petit détail peut être très attirant.

☐ ☐

Le charme est bien plus puissant que la beauté.

☐ ☐

Quand on est bien dans sa peau et dans sa tête, on est beau ou belle.

☐ ☐

Reserve-toi des moments de solitude pour te lâcher, t'occuper de toi.

☐ ☐

Surtout, ne perds jamais le contrôle, maîtrise ton corps !

☐ ☐

Marcher pieds nus abîme la peau et fragilise les chevilles.

☐ ☐

S'occuper de son corps et le dorloter, c'est nul.

☐ ☐

Se préparer physiquement à quelque chose de stressant, c'est possible.

☐ ☐

Le système nerveux autonome peut être influencé par la volonté, en bien ou en mal.

☐ ☐

# LES TUTOS DE LILA

## Belles, belles, belles comme le jour

*Vrai ou Faux ? Coche tes choix.*

	V	F
Etre belle, ou beau consiste à ressembler à une star.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il existe une sorte de beauté universelle et acceptée par tous.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le désir de beauté est avant tout un désir de reconnaissance et d'amour.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les personnes belles et célèbres sont toujours heureuses.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Commencer par être soi, c'est commencer à être belle (beau).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on est quitté(e), on se sent moche.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un petit détail peut être très attirant.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le charme est bien plus puissant que la beauté.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on est bien dans sa peau et dans sa tête, on est beau ou belle.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reserve-toi des moments de solitude pour te lâcher, t'occuper de toi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surtout, ne perds jamais le contrôle, maîtrise ton corps !	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Marcher pieds nus abîme la peau et fragilise les chevilles.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
S'occuper de son corps et le dorloter, c'est nul.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se préparer physiquement à quelque chose de stressant, c'est possible.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le système nerveux autonome peut être influencé par la volonté, en bien ou en mal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# LES TUTOS DE LILA

Mon style, ma personnalité

*Réponds en faisant des phrases.*

1/ Que permet d'affirmer la mode ?

---

2/ Quel est le principal inconvénient de la mode, depuis toujours ?

---

3/ Pourquoi faut-il ne pas s'y soumettre aveuglément ?

---

4/ Au collège, qui lance les modes et dicte les règles ?

---

5/ Quelle est la face sombre de cette dictature des modes en classe ?

---

6/ Que gagne-t-on à affirmer ses choix, ses goûts ?

---

7/ Quel style des pages 126-127 te plaît le plus ? Pourquoi ?

---

---

8/ A quoi sert un soutien-gorge ?

---

9/ Comment bien le choisir ?

---

10/ A quoi faut-il faire attention dans son style de maquillage ?

---

11/ Dans le choix des produits, prudence. Pourquoi ?

---

12/ Que ce soit dans la mode ou le maquillage, quels produits privilégier, par souci de la planète ?

---

# LES TUTOS DE LILA

Mon style, ma personnalité *Correction*

*Réponds en faisant des phrases.*

1/ Que permet d'affirmer la mode ?

**Son rang social, son pouvoir d'achat, sa personnalité.**

2/ Quel est le principal inconvénient de la mode, depuis toujours ?

**Elle change très vite et ce qui était à la mode est ringard.**

3/ Pourquoi faut-il ne pas s'y soumettre aveuglément ?

**Car on risque de tous ou toutes se ressembler. Or, tout ne va pas bien à tout le monde.**

4/ Au collège, qui lance les modes et dicte les règles ?

**On les appelle les populaires, ce sont les dominants...**

5/ Quelle est la face sombre de cette dictature des modes en classe ?

**Ceux (celles) qui sont différent(e)s sont exclu(e)s, voir harcelé(e)s.**

6/ Que gagne-t-on à affirmer ses choix, ses goûts ?

**Avoir son propre style, affirmer sa personnalité, être aimé(e) pour soi.**

7/ Quel style des pages 126-127 te plaît le plus ? Pourquoi ?

**Réponses individualisées.**

8/ A quoi sert un soutien-gorge ?

**A soutenir les seins, à préserver leur peau et soulager le dos en cas de forte poitrine.**

9/ Comment bien le choisir ?

**Ni trop serré, ni trop ample, il doit soutenir sans contraindre.**

10/ A quoi faut-il faire attention dans son style de maquillage ?

**Ne pas suivre les modes, trouver son style, ne pas en faire trop...**

11/ Dans le choix des produits, prudence. Pourquoi ?

**Les produits de mauvaise qualité peuvent abîmer la peau.**

12/ Que ce soit dans la mode ou le maquillage, quels produits privilégier, par souci de la planète ?

**Des produits locaux, bio et respectueux de la planète.**