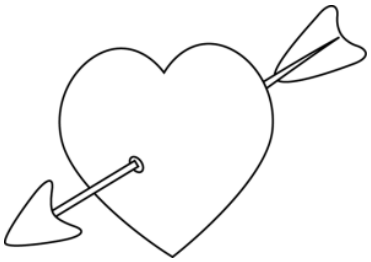
3, 2, 1...
EN ROUTE VERS LA PUBERTÉ !



1. C'est quoi « la Puberté » ?

La puberté est la période de la vie durant laquelle on passe de l'enfance à l'adolescence, généralement vers 10-13 ans.

Ce changement se fait petit à petit et commence à un âge différent pour chacun. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais s'étend sur plusieurs années.

On peut observer des changements au niveau du corps mais aussi au niveau des pensées, des sentiments et des comportements.

Les ovules et les spermatozoïdes sont les cellules sexuelles qui permettent la reproduction.

2. Chez les filles…

❖ Tes changements physiques

Au départ, les filles ont des ovaires qui produisent des ovules grâce aux œstrogènes (hormones*).

Ton corps connaîtra des changements, pouvant arriver dans n'importe quel ordre :

- Ta poitrine se développe
- Ton corps grandit, prend du poids et s'élargit
- Tes hanches se développent
- Des poils apparaissent sur différentes parties de ton corps (pubis*, aisselles, jambes)
- Tes règles apparaissent et quelques fois aussi des pertes blanches
- Ta peau et tes cheveux sont plus gras

Les règles et les pertes blanches :

Une fois par mois, l'ovaire expulse un ovule qui va cheminer jusqu'à l'utérus. Pendant ce temps, les parois de l'utérus se gonflent de sang pour accueillir l'ovule s'il est fécondé*.

Si l'ovule n'est pas fécondé, ce « nid » devient inutile et le corps l'élimine. C'est ainsi que le sang coule par le vagin*, ce sont les règles.

Ce « cycle menstruel » débute le premier jour des règles et recommence en général tous les 28 jours.

Ce cycle sera probablement irrégulier au début.

Juste avant d'être réglée, tu pourrais avoir des maux de tête et/ou de ventre, te sentir d'humeur changeante,…Ne t'inquiète pas, c'est tout à fait normal.

Tu remarqueras peut être aussi dans ton slip des petites pertes blanches ; elles sont utiles pour éviter que le vagin ne se dessèche et servent à le protéger des infections.

Conseils

Pour les règles : tampons ou serviettes ?

Les jeunes filles préfèrent souvent mettre des serviettes hygiéniques mais tu peux tout à fait utiliser des tampons pour la piscine ou le sport. Choisis ce qui te convient le mieux. **Veille à ton hygiène en changeant plusieurs fois par jour de protection et en faisant ta toilette intime**.

Pour les pertes blanches :

Il existe des protège-slips (fines serviettes)

Pour ta peau et tes cheveux :

Les hormones activent la production de sébum (substance grasse) qui peut provoquer des boutons en bouchant les pores de ta peau, elles peuvent aussi augmenter la transpiration.

N'oublie pas de bien veiller à ton hygiène corporelle.

L'utilisation du déodorant ne remplace pas la douche mais peut t'aider au quotidien.

Prendre soin de son corps c'est également manger équilibré, boire de l'eau, pratiquer une activité physique et respecter tes heures de sommeil (au moins 8h).

3. Chez les garçons…

❖ Tes changements physiques

Les garçons ont des testicules qui produisent des spermatozoïdes grâce à la testostérone (hormone*).

- Ton corps grandit, tes épaules et ton torse s'élargissent
- Ton pénis et tes testicules* grandissent
- Tu as des érections et ton corps commence à produire du sperme
- Tes poils apparaissent sur le pubis, sous les aisselles, le torse ainsi que sur les bras et les jambes. La moustache et la barbe commencent à pousser. C'est un phénomène naturel, tu pourras toujours te raser si tu le veux
- Ta voix mue, tes cordes vocales et ton larynx se modifient pour te donner une voix plus grave

Pour ta peau et tes cheveux :

Les hormones activent la production de sébum (substance grasse) qui peut provoquer des boutons en bouchant les pores de ta peau, elles peuvent aussi augmenter la transpiration.

N'oublie pas de bien veiller à ton hygiène corporelle.

L'utilisation du déodorant ne remplace pas la douche mais peut t'aider au quotidien.

Prendre soin de son corps c'est également manger équilibré, boire de l'eau, pratiquer une activité physique et respecter tes heures de sommeil (au moins 8h).

C'est quoi une érection ?

Ton pénis se durcit et se tend sous l'effet de l'accumulation de sang. Ces érections peuvent survenir sans raisons ou lors de « stimulations sexuelles » (pensées, images,…).

Ne t'inquiète pas, ces érections sont naturelles.

❖ Tes changements émotionnels (pour les filles et les garçons)

Les transformations de ton corps peuvent te mettre mal à l'aise, de mauvaise humeur. Tu n'es plus un enfant, mais tu n'es pas encore un adulte.

Laisse-toi le temps de te développer

La puberté est une période où ta façon de voir les choses et les autres va changer.

Tu souhaites plus d'indépendance, tu recherches de la liberté et de l'autonomie, tu remets petit à petit l'autorité des adultes en question.

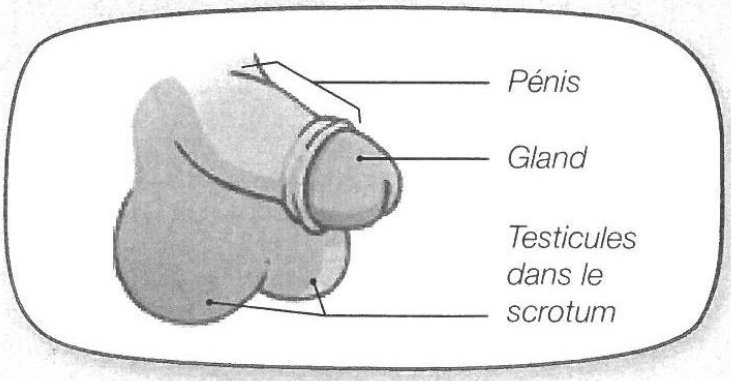
Plutôt que de refuser tout en bloc, essaie la discussion avec tes parents

Tu te rapproches beaucoup de tes amis qui peuvent devenir comme une seconde famille.

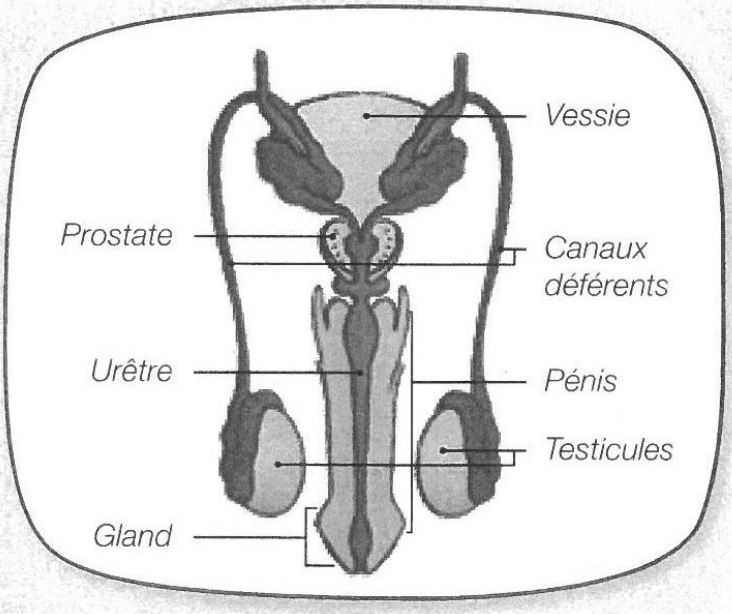
Le regard des autres est de plus en plus important, tu cherches à être reconnu, ton look devient ton identité. Il peut t'amener aussi à douter de toi, **essaie de ne pas y attacher trop d'importance, mais si c'est vraiment difficile parles en à un adulte de confiance.**

Avec la puberté, arrivent les notions d'intimité et de pudeur. Tu vas sans doute définir de nouvelles limites entres la vie de famille et ton jardin secret.

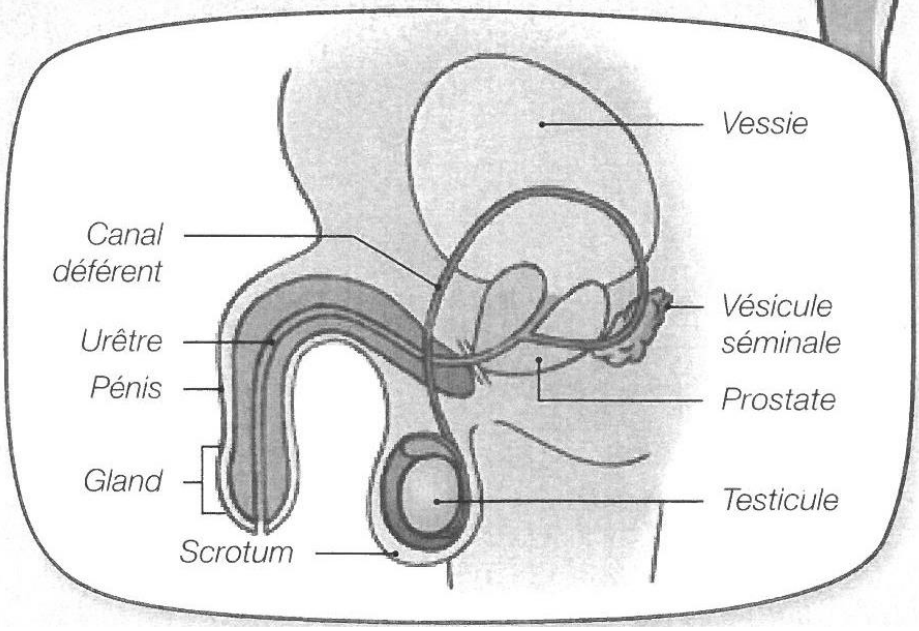
Organes sexuels externes

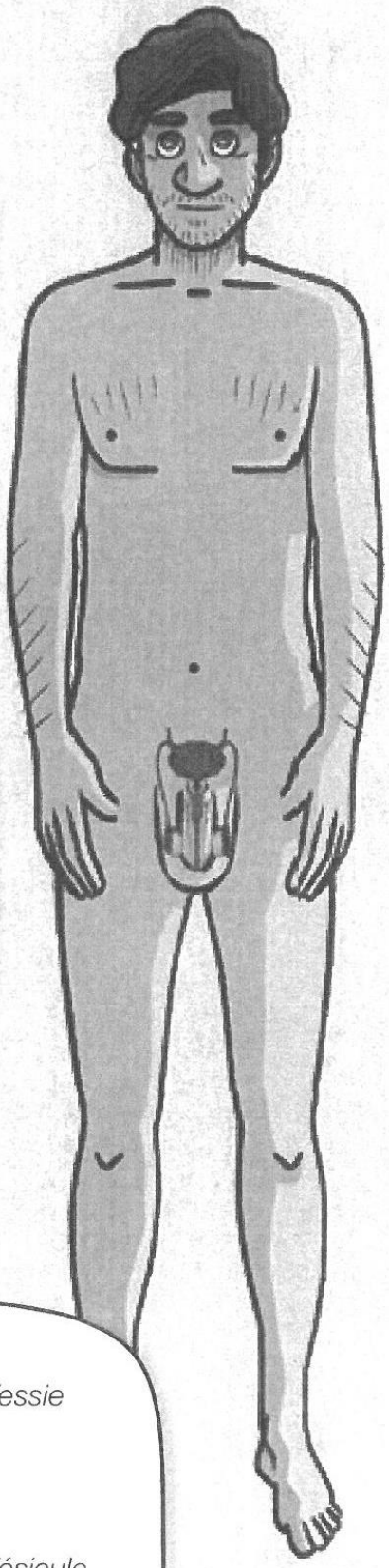


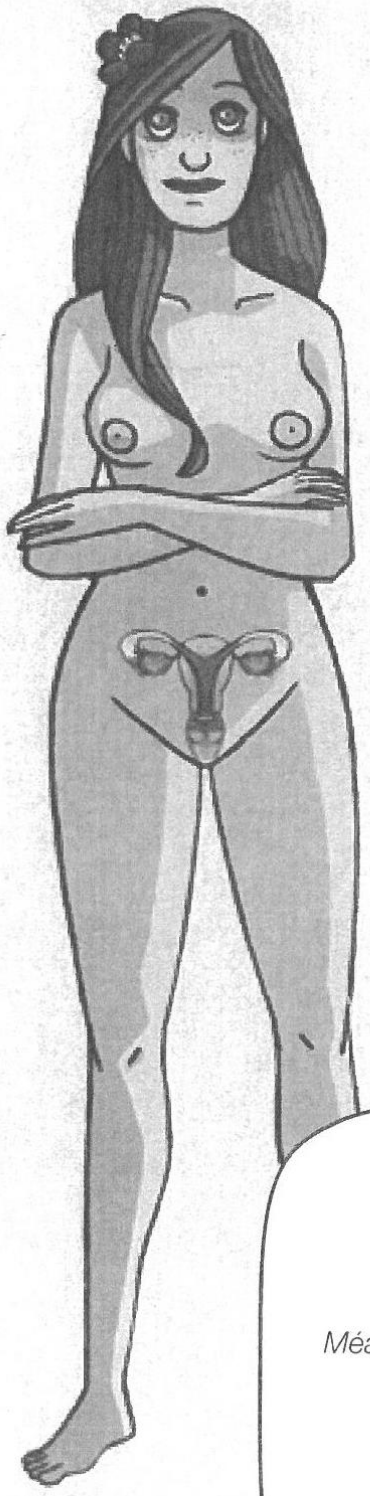
Organes sexuels internes de face



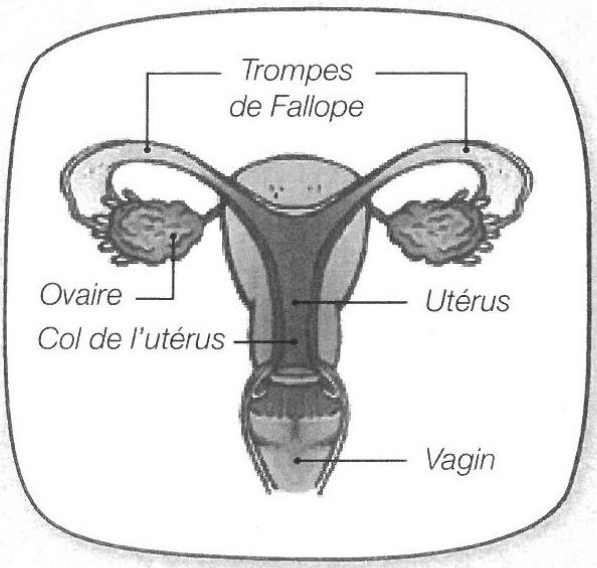
Organes sexuels internes de profil



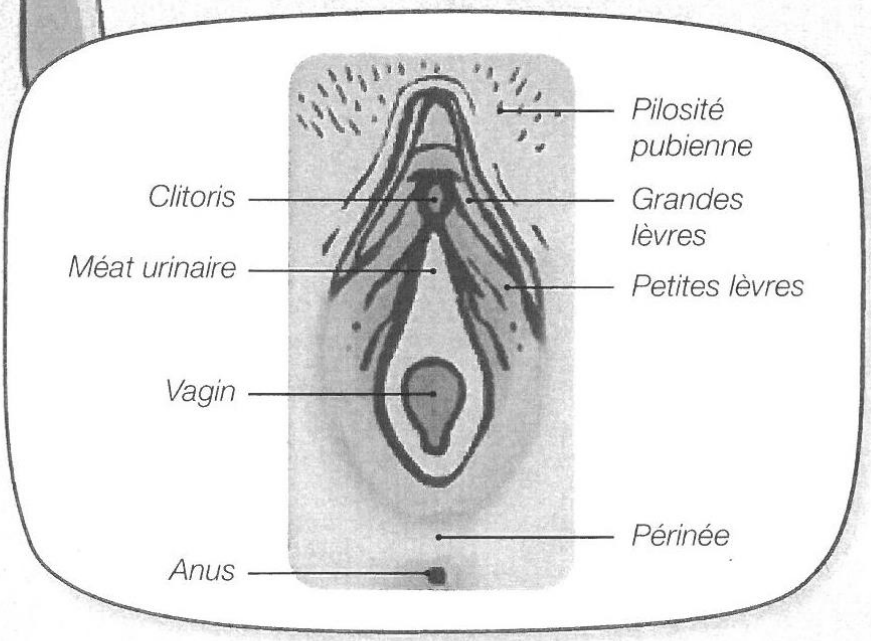




Organes sexuels internes de face



Organes sexuels externes



4. Les médias

Tu utilises probablement souvent internet, « super outil » pour satisfaire ta curiosité, ta créativité et pour t'affirmer. Tu peux trouver en de nombreux endroits du web des réponses à tes questions.

Mais attention, internet n'est pas un monde idéal. Voici quelques conseils pour surfer en toute sécurité :

- Tout ce que tu trouves sur internet n'est pas forcément vrai…
- Ne donne pas ton âge, ton adresse, ton numéro de téléphone
- N'envoie pas de photos, ni de vidéos à n'importe qui ; sache qu'elles peuvent être utilisées ou détournées
- Ne communique jamais ton mot de passe
- Fais attention à ton langage ;pas d'injures ou de propos racistes. Les lois existent aussi sur le net
- Sois très prudent avec ta webcam, tu pourrais être enregistré
- Ne publie jamais de photos d'amis ou de professeurs sans avoir eu leur autorisation
- N'accepte jamais un rendez-vous sans être accompagné d'un adulte
- Un ami rencontré sur internet n'est pas toujours l'ami que tu crois. Sois prudent.
- Si une image te dérange, parles en à un adulte
- Tout ce que tu publies restera sur la toile (images, écrits,…)

<u>La pornographie</u>

Tu seras peut-être un jour confronté à des images pornographiques.

Sache juste que la pornographie ne reflète pas la réalité de la sexualité.

Ce sont des acteurs qui jouent dans un film et qui n'ont pas de relations amoureuses et donc pas de sentiments entre eux.

Tu devras toi-même inventer ta vie amoureuse et sexuelle pas à pas, avec celui ou celle que tu choisiras, dans le respect de chacun.

5. Lexique

- **Fécondation** : Rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde
- **Hormones** : Molécules chimiques que le corps produit et qui agissent au niveau du cerveau pour lui dire de mettre en route une série de mécanismes, entres autres celui de la puberté
- **Pubis** : Zone en forme de triangle situé entre le bas du ventre et les cuisses, au-dessus de la vulve
- **Testicules** : « Réservoir » à spermatozoïdes
- **Vagin** : « Couloir » qui relie l'extérieur du corps à l'utérus.

6. Références

Livres

- « Le guide du zizi sexuel » Titeuf – Ed. Glénat – Zep et Hélène Bruller
- « Bientôt ados ! » - Ed. Casterman – Jacqui Bailey

Sites internet

- Centre de Planning Famillial ➔ **www.loveattitude.be**
- Mutualité chrétienne ➔ **www.mc.be**
- Vidéos Titeuf pour expliquer la puberté ➔ **http://www.monquotidien.fr/infos/2012/12/01/l-info-du-jour/de-l-enfant-a-l-ado-la-puberte-avec-titeuf-a2868**

Rue des Augustins 44 4500 HUY

Tél. : 085/ 21 29 14 - 085/23 11 39

Fax. : 085/ 21 59 71

e-mail : pms2huy@skynet.be