

La puberté



Des changements, un passage, une évolution



FEDERATION LAIQUE
de centres
DE PLANNING FAMILIAL

Fédération Laïque de Centres de Planning Familial



FLCPF - CEDIF
Rue de la Tulipe, 34
1050 Bruxelles
Tél. : 02/502 68 00
Fax. : 02/503 30 93
E-mail : cedif@planningfamilial.net
Surfez sur : www.planningfamilial.net

Sommaire

Des changements, un passage, une évolution

4

Ton corps change...

4

Un peu d'anatomie

6

Tes pensées et tes sentiments évoluent aussi...

8

Les questions des garçons

10

Les questions des filles

12

Pour conclure

14

Petit lexique

15

3

Des changements, un passage, une évolution

La puberté, aussi appelée préadolescence, est la période de la vie durant laquelle tu vas passer de l'enfance à l'adolescence.

Ce changement se fait progressivement et commence à un âge différent pour chacun (entre 10 et 14 ans). Petit à petit, vous devenez des femmes et des hommes capables d'avoir des enfants. Cela ne se fait pas du jour au lendemain et s'étend sur plusieurs années de croissance. Ces changements ne sont pas toujours faciles à vivre mais ils suivent un processus normal dans le temps qui permet de s'habituer doucement.

Ton corps change...

Tu grandis, ton corps se transforme pour devenir celui d'un adulte. Des mécanismes naturels à l'intérieur de ton organisme entraînent des modifications qui se traduisent par des signes extérieurs comme l'apparition de poils sur le sexe et sous les bras, le développement des organes sexuels, la modification de la voix chez les garçons, la formation de la poitrine pour les filles, et plus tard l'apparition des règles, l'élargissement des épaules pour les garçons et des hanches pour les filles.

Ces changements sont provoqués par des hormones* produites par ton corps pendant la puberté. L'hormone femelle s'appelle "œstrogène" et l'hormone mâle s'appelle "androgène". Elles provoquent la plupart de tes changements physiques.

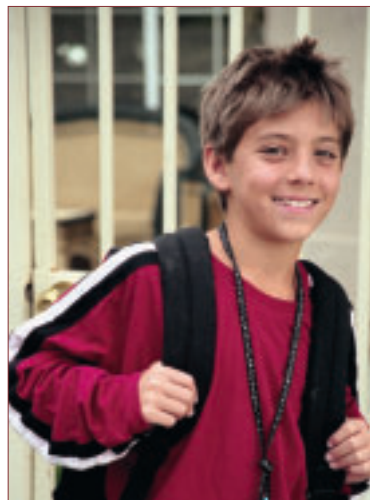
Ces hormones augmentent l'activité des glandes sébacées qui produisent beaucoup trop de sébum*. Celui-ci s'écoule par les pores à la surface de la peau qui devient donc plus grasse, tout comme les cheveux. Les pores bouchés par le sébum s'infectent plus facilement et cela provoque des boutons et des points noirs. C'est ce que l'on appelle l'acné. La plupart des jeunes connaissent ce problème mais à des degrés différents.

A ton rythme, tu deviens une personne «nouvelle» ...
C'est une des étapes de ta vie, avec des moments
parfois difficiles mais d'autres très heureux.

De toute manière, l'acné n'est pas contagieuse et peut se résoudre (ou au moins s'atténuer) simplement en veillant à se laver le visage avec un savon doux, à ne pas percer ou gratter les boutons, à éviter l'abus de sucreries, etc.).

L'acné légère peut aussi être traitée par des produits vendus en pharmacie ou en grandes surfaces. S'il s'agit d'une acné plus sévère, il est préférable de consulter un médecin (un dermatologue*).

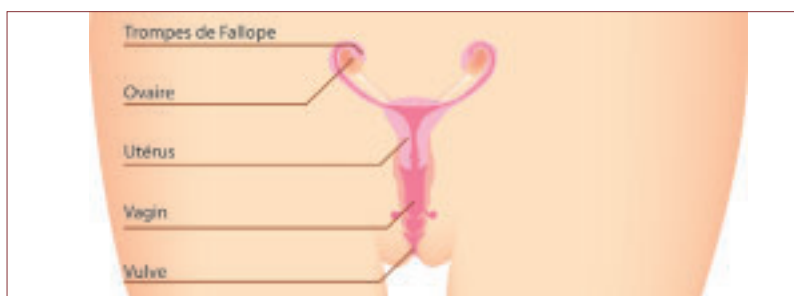
Les glandes sudoripares* qui se situent essentiellement sous les bras, deviennent elles aussi plus actives sous l'effet des hormones. Elles sont responsables de la transpiration qui peut provoquer des odeurs corporelles. Une bonne hygiène corporelle évite les inconvénients liés à ce phénomène.



Un peu d'anatomie

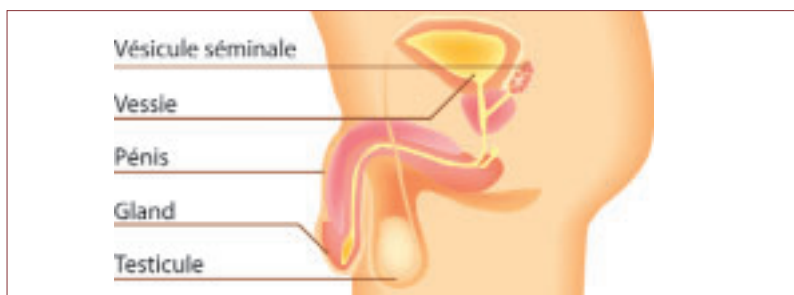
La puberté est souvent plus précoce chez les filles que chez les garçons. La transformation physique et la poussée de croissance qu'elle entraîne sont plus rapides et plus visibles.

Les seins commencent à se développer, des poils apparaissent sur le pubis* et sous les aisselles*. Les filles ont la taille qui s'amincit, les hanches qui s'élargissent, les organes sexuels (vulve*, vagin*, utérus*, ovaires* commençant à produire des ovules*) se développent et les règles apparaissent.



Les changements sont souvent plus lents chez les garçons, l'ensemble des phénomènes va démarrer plus tard, mais aussi durer plus longtemps. Vers 16-17 ans, cela permettra aux garçons de rattraper ou de dépasser la taille des filles.

Les garçons ont les épaules et le torse qui s'élargissent, le sexe qui se développe (pénis*, testicules* commençant à produire des spermatozoïdes*), une fine moustache apparaît et leur voix devient plus grave.

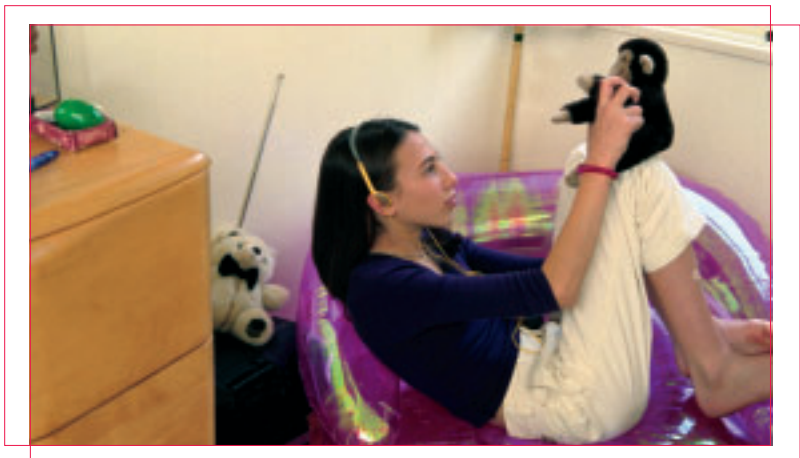


La puberté est un grand changement passionnant car tu entres petit à petit dans l'âge adulte.

Ces transformations du corps peuvent te mettre mal à l'aise. Tu n'es plus tout à fait un enfant mais pas encore tout à fait un jeune adulte.

Tu passes sans doute plus de temps qu'avant à t'observer. La salle de bains est souvent le lieu intime privilégié de cette exploration... Que de questions face au miroir qui te renvoie une image toujours changeante et qui ne te convient pas forcément : boutons sur le visage et sur les épaules, silhouette trop fine ou trop ronde, bras et jambes qui paraissent trop longs ou trop courts, etc. Essaie de ne pas être trop négatif et dis-toi que l'important est de s'accepter tel qu'on est, petit à petit, chacun à son propre rythme.

Depuis ton plus jeune âge, tu touches ton corps pour apprendre à mieux comprendre ses réactions. A la puberté, très naturellement tu voudras savoir comment fonctionne ton sexe. Tu peux avoir envie de caresser tes organes génitaux simplement pour avoir de nouvelles sensations et observer de nouvelles réactions. Cela s'appelle se masturber. Tu en as sans doute déjà entendu parler, la masturbation est une activité fréquente à laquelle tout le monde peut s'adonner. Cela se fait en privé et ne regarde que toi. Tu ne dois pas te sentir coupable.



Tes pensées et tes sentiments évoluent aussi...

Tu changes également dans ta façon de voir les choses. Tu as de nouveaux centres d'intérêt, tes copains et copines occupent une place centrale dans ton quotidien, tu voudrais que tes parents te laissent plus de liberté, tu deviens plus critique envers le monde qui t'entoure, ton humeur est changeante, tu t'ennuies ou t'énerves sans trop savoir pourquoi, tu ressens le besoin de t'isoler...

Cela peut entraîner des difficultés dans tes relations avec ton entourage, surtout avec tes parents qui eux non plus ne sont pas forcément prêts à accepter facilement que leur enfant grandisse. Dépasser son père ou sa mère d'une tête peut compliquer les rapports d'autorité par exemple. Dans les relations familiales et avec les adultes, on se sent souvent incompris, leurs remarques semblent déplacées. Les transformations de la personnalité sont parfois mal comprises et mal supportées par l'entourage familial.

En y mettant du sien, il est souvent possible d'aplanir les difficultés et de s'entendre sur un mode de vie en commun qui préserve les désirs de chacun.

Durant cette période de la vie, apparaissent également les premières relations amoureuses. Les premières tentatives de séduction impliquent d'être reconnus et acceptés par ses copains (habillement, coiffure, look, etc.). Pour cela tu peux être tenté d'emprunter des attitudes, des comportements à des personnes que tu admires. C'est aussi une façon de te construire, de grandir et de consolider ton identité .

Tu as le droit de choisir tes amis en fonction de tes propres valeurs et principes.

Ce que tu vois quand tu te regardes dans une glace ne correspond pas forcément à ce que les autres perçoivent. Ils te voient autrement et tu peux être surpris quand tu les entends parler de toi.

Quand il s'agit de soi, à tous les âges il est difficile d'être objectif : on se voit toujours pire ou meilleur que l'on est ! Si beaucoup s'accordent pour te trouver gentil, sympa, génial, chameilleur, trouble-fête, tu te dis sans doute qu'il doit bien y avoir quelque chose de vrai dans tout ça ! Le regard des autres peut parfois t'amener à douter de toi, essaie de ne pas y attacher trop d'importance !



Les questions des garçons

Pourquoi ma voix change-t-elle ?

Les muscles de ton larynx* grossissent et la longueur et l'épaisseur de tes cordes vocales doublent. Cette transformation se fait en l'espace de trois mois à un an, on dit que ta voix mue. Cela provoque quelques " fausses notes " entre l'**hyper-aigu** et le **super-grave** !

Quand a-t-on du sperme ?

Le sperme est un liquide blanchâtre qui ressemble à du blanc d'œuf cru ! Il contient des spermatozoïdes*, ces petites cellules sexuelles de l'homme fabriquées dans les testicules*. Il se forme au début de la puberté dès que ton pénis* se développe.

A-t-on beaucoup de sperme ?

Les testicules* produisent trois centimètres cubes environ de sperme en trois jours. Cela représente l'équivalent d'une cuillère à café !



Pourquoi mon pénis durcit ?

Quand le pénis durcit et gonfle, il est en érection*. Le pénis grandit parce que le sang s'accumule dans la verge*. Cela répond, la plupart du temps, à une excitation sexuelle qui se produit quand tu penses à quelqu'un qui te plaît beaucoup ou quand tu te caresses, par exemple. Mais cela arrive aussi spontanément pendant ton sommeil ou le matin quand tu te lèves et cela depuis que tu es petit. Cela prouve simplement que tout fonctionne bien !

Ça veut dire quoi éjaculer ?

L'éjaculation est l'écoulement du sperme par le pénis en érection. C'est un phénomène naturel qui survient lors de la puberté, même s'il n'est ni voulu, ni recherché. Il peut survenir spontanément la nuit (éjaculations nocturnes).

Peut-on éjaculer et faire pipi en même temps ?

C'est mécaniquement impossible. Quand l'éjaculation se prépare, l'orifice de la vessie est automatiquement fermé.

Quelle est la taille normale d'un pénis ?

Rassure-toi presque tous les garçons se posent ce genre de question, pourtant la taille du sexe n'influence pas son bon fonctionnement, ni son efficacité. Il ne faut pas avoir de grands pieds pour courir vite !

Il n'y a donc pas de taille "normale", on peut simplement donner des mesures qui ne sont que des moyennes. La taille du sexe se situe entre 7 et 11 centimètres pour un diamètre de 3 cm. En érection, la taille se situe entre 12 et 20 centimètres pour un diamètre de 4 cm.

Jusqu'à quel âge le sexe grandit-il ?

Le sexe atteint sa taille définitive vers 17-18 ans.

Pourquoi un testicule est-il plus haut que l'autre ?

C'est très fréquent. Les testicules ne restent pas immobiles dans leurs bourses*. Ils se rapprochent ou s'éloignent du corps. Ils remontent quand il fait froid et descendent quand il fait chaud pour maintenir les spermatozoïdes à la température du corps.

Les questions des filles

C'est quoi les règles ?

Une fois par mois, un ovule* (ou œuf) mûrit dans un de tes ovaires*. Quand il est prêt, il descend le long de la trompe de Fallope* vers ton utérus*. Pendant ce temps, les parois de l'utérus s'épaississent et se remplissent de sang pour accueillir l'ovule s'il est fécondé. La fécondation est la rencontre de l'ovule et d'un spermatozoïde après un rapport sexuel, c'est le point de départ de la fabrication d'un embryon*. Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde*, la préparation de l'utérus devient inutile et celui-ci s'en débarrasse. Cela entraîne des saignements plus ou moins abondants qui s'écoulent par le vagin.

Ce sont tes règles (on dit aussi menstruations ou " être indisposée "), elles arrivent généralement une fois par mois et elles durent entre 2 et 7 jours.

La plupart des jeunes filles ont leurs premières règles entre 9 et 16 ans. C'est un phénomène naturel et normal, un signe qui indique que tu grandis, que ton corps fonctionne bien et surtout, qu'il se prépare à avoir des enfants.

Est-ce que cela fait mal ?

Certaines filles peuvent avoir des crampes dans le ventre, mal au dos ou même des nausées. La douleur vient de la contraction du muscle utérin et de la libération du flux menstruel. Se mettre une bouillotte sur le ventre, prendre un bain chaud, faire un peu d'exercice et prendre un médicament antidouleur spécifique peuvent t'aider à te soulager. Si les douleurs sont trop importantes et t'inquiètent, n'hésite pas à en parler ou à consulter un médecin.

Qu'est-ce qu'un cycle menstruel ?

Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours : il commence le premier jour des règles et se termine le jour qui précède les règles suivantes. Après ces 28 jours, de nouvelles règles surviennent. Au début, le cycle est souvent irrégulier. C'est normal et de toute façon, le cycle menstruel peut avoir une durée différente (de plusieurs jours) d'une femme à l'autre.

Tu peux tenir un calendrier qui te permettra de mieux connaître ton cycle et de prévoir ainsi la période de tes prochaines règles.

Qu'est-ce que le syndrome* prémenstruel ?

Ce sont des symptômes* que certaines filles ressentent avant la venue de leurs règles. Cela se traduit par des douleurs comme des maux de tête, le ventre gonflé, les seins tendus, mais aussi par une humeur changeante, tu as le "cafard ", etc. Il est tout à fait normal d'avoir ces sentiments de temps en temps, surtout dans cette période où ton corps subit de nombreux changements. Si cela dure plus longtemps, n'hésite pas à en parler à un proche ou à ton médecin.

Ton corps change, tu t'habitueras à ces changements... les autres aussi.

C'est quoi les pertes blanches ?

Tu remarqueras peut-être dans ton slip une trace de couleur blanche ou jaunâtre. Ce liquide qui s'écoule légèrement sert à empêcher le vagin de se dessécher et à le protéger des infections. Si cela t'arrive, tu peux utiliser des protège-slips pour te sentir plus à l'aise. Si ces écoulements changent de couleur ou provoquent des chatouillements, consulte un médecin pour t'assurer qu'il ne s'agit pas d'une infection.

Quel type de protection vaut-il mieux utiliser durant les règles ?

Serviettes hygiéniques, protèges-slips, tampons vaginaux : il existe aujourd'hui une très large gamme de protections féminines que l'on trouve en grandes surfaces. Le mieux est d'essayer plusieurs produits et de choisir celui qui te convient. Tu peux aussi demander conseil à ta maman, une grande soeur ou tes amies.

Peut-on prendre une douche, un bain, aller à la piscine quand on est réglée ?

Bien sûr ! N'annule surtout pas les activités que tu fais habituellement : si tu veux faire de la natation par exemple, tu utiliseras des tampons. Profites-en pour t'occuper un peu plus de toi-même et veille à avoir une bonne hygiène (notamment en changeant plusieurs fois par jour de protections hygiéniques).



Pour conclure

L'important est de trouver des réponses aux questions qui te tracassent. Tu peux en parler à quelqu'un si tu le désires : un copain ou une copine, une sœur ou un frère, un adulte en qui tu as confiance (tes parents, une institutrice ou un instituteur, un éducateur ou une éducatrice,...).

Si tu ne trouves personne dans ton entourage ou que tu préfères en parler avec quelqu'un qui ne te connaît pas intimement, tu peux t'adresser à un centre de planning familial. C'est un centre où des personnes professionnelles (accueillant(e)s, médecins, assistant(e)s sociaux(ales), psychologues) peuvent t'accueillir et répondre à tes questions. Tu peux aussi leur poser tes questions par téléphone et tu n'es pas obligé de leur dire ton nom!

Il y a sûrement un centre de planning familial pas loin de chez toi, téléphone au 02/502.68.00 pour avoir ses coordonnées ou visite le site



www.planningfamilial.net

Petit lexique

Aisselle: partie du corps qui se trouve sous chaque bras.

Bourses (Les): enveloppe des testicules.

Clitoris: petit organe féminin très sensible de la taille d'un petit pois situé en haut de la vulve.

Dermatologue: médecin spécialisé dans les problèmes de la peau.

Embryon: oeuf développé après fécondation de l'ovule par un spermatozoïde.

Erection: redressement, durcissement et gonflement du pénis.

Excitation sexuelle: émoi physique et/ou psychologique relié à la sexualité.

Gland: extrémité du pénis, en forme de cloche. Au bout se trouve un orifice, le méat urinaire. Le gland est recouvert par une peau : le prépuce. Lors de l'érection, cette peau reste en arrière, et le gland se découvre. C'est cette peau qui est enlevée lors de la circoncision.

Hormone: substance chimique produite par une glande et qui a une fonction spécifique. Par exemple, les hormones sexuelles (oestrogènes chez les femmes et androgènes chez les hommes) agissent sur différents organes dont les organes génitaux.

Larynx: partie du corps qui se situe après la bouche et joue un rôle essentiel dans la parole.

Ovaires: deux glandes qui produisent les ovules et les hormones sexuelles féminines.

Ovule: cellule sexuelle de la femme. Quand un ovule rencontre un spermatozoïde, ils forment ensemble la première cellule d'un futur bébé.

Pénis: organe génital externe du garçon. Il sert à expulser l'urine et, à la puberté, également le sperme.

Pubis: région du corps, en forme de triangle recouvert de poils, située entre le bas-ventre et les cuisses.

Sébum: matière grasse produite par les glandes sébacées de la peau.

Spermatozoïde: cellule sexuelle de l'homme. Quand un spermatozoïde rencontre un ovule, ils forment ensemble la première cellule d'un futur bébé.

Sudoripares: nom donné aux glandes qui produisent la sueur.

Symptômes: troubles liés à une maladie ou une douleur (ex. les symptômes du rhume peuvent être le nez qui coule, une toux persistante, etc.).

Syndrome: ensemble de plusieurs symptômes.

Testicules: deux glandes qui produisent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles masculines.

Trompe de Fallope: conduit qui part de chaque ovaire pour rejoindre l'utérus et acheminer l'ovule vers celui-ci.

Utérus: organe féminin situé dans le bas-ventre et destiné à recevoir les ovules produits par les ovaires. C'est là que s'implante l'ovule fécondé et que se développe la grossesse.

Vagin: conduit extensible qui s'étend de la vulve à l'utérus.

Verge: autre mot pour désigner le pénis.

Vulve: ensemble des organes génitaux externes de la femme qui comprend les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris.



Edité par le CEDIF, centre de documentation et d'information de la Fédération laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF).
2ème édition, janvier 2005.

Réalisation : Claudine CUEPPENS, Judith BELL, Pierre HONNAY.

Coordination : Claudine CUEPPENS.

Comité de lecture : Nathalie PAIVA (Planning Familial d'Evere),
Joëlle GILARD (Centre de Planning et d'Information de la Basse-Sambre),
Fabienne BLOC (CAFRA), Dr Dominique ROYNET (Planning Rochefort).

Nous remercions également les membres de la Coordination des centres de Planning Familial de Liège pour leur lecture attentive.



FEDERATION LAÏQUE
de centres
DE PLANNING FAMILIAL

FLCPF - CEDIF

34 rue de la Tulipe • 1050 Bruxelles
Tél. : 02/502 68 00 • Fax. : 02/503 30 93
E-mail : cedif@planningfamilial.net
Website : www.planningfamilial.net

