Edition 2011

La puberté

Des changements, un passage, une évolution

FLCPF

FÉDÉRATION LAÏQUE
de centres
DE PLANNING FAMILIAL

FEDERATION
LAÏQUE DE
CENTRES DE
PLANNING
FAMILIAL

34 rue de la Tulipe – 1050 Bruxelles
Tél. 02 502 82 03 – Fax 02 503 30 93
flcpf@planningfamilial.net
www.planningfamilial.net

FLCPF
FEDERATION LAÏQUE
de centres
DE PLANNING FAMILIAL

Sommaire

1. Le corps change

2. Un peu d'anatomie

3. Les pensées, les sentiments
   et le comportement évoluent aussi ...

4. Les questions des garçons

5. Les questions des filles

6. Pour conclure

7. Petit lexique

* Les termes suivis d'un * sont repris dans le petit lexique en fin de brochure.

La puberté

Edition 2011

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. Cela ne se fait pas du jour au lendemain mais s'étend sur plusieurs années.

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 l'apparition de poils sur le sexe et sous les bras, le développement des organes sexuels, la formation de la poitrine chez les filles, l'élargissement des épaules chez les garçons et des hanches chez les filles.

Ces changements sont provoqués par des hormones* produites par ton corps pendant la puberté. Les hormones femelles s'appellent «œstrogènes» et les hormones mâles «androgènes». Ces hormones provoquent la plupart de tes changements physiques.

1 Le corps change

Elles augmentent l'activité des glandes sébacées* qui produisent de ce fait 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. De toute manière, l'acné n'est pas contagieuse et peut se résoudre (ou au moins s'atténuer) 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 désagréables. Une bonne hygiène corporelle évite les inconvénients liés à ce phénomène.

La puberté

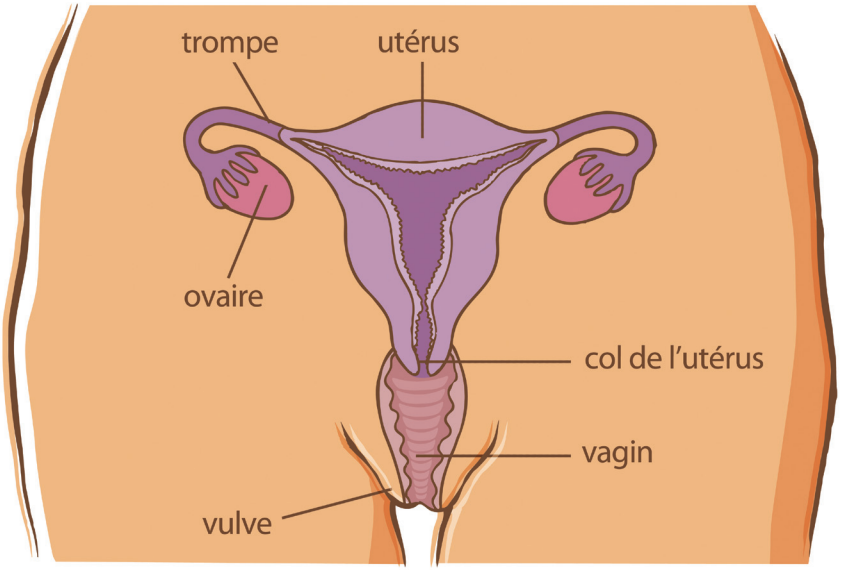
Edition 2011

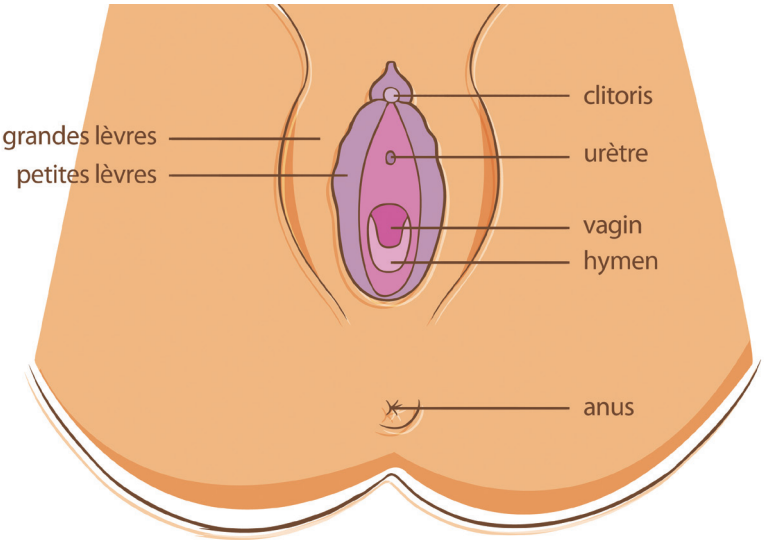
La puberté est souvent plus précoce chez les filles que chez les garçons. La transformation physique et la poussée de croissance qu'elle entraîne sont plus rapides et plus visibles. Les changements sont souvent plus lents chez les garçons, chez qui l'ensemble des phénomènes va démarrer plus tard (la plupart du temps à partir de 12 ans), mais aussi durer plus longtemps, jusqu'à l'âge de 16-18 ans. Cela permettra aux garçons de rattraper ou de dépasser la taille des filles.

Chez les filles, ...

les seins commencent à se développer et les hanches s'élargissent. Des poils apparaissent sur le pubis* et sous les bras. Les organes sexuels se développent : la vulve*, le clitoris*, le vagin*, l'hymen*, l'utérus* et les ovaires*. Les ovaires commencent à produire des ovules (ou œufs)*. Les ovules sont les petites cellules sexuelles de la femme. Elles ont la taille d'une tête d'épingle. De l'avant vers l'arrière, la fille a trois orifices entre les jambes : l'orifice de l'urètre*, l'orifice du vagin et l'anus*.

Un peu d'anatomie 2





La puberté

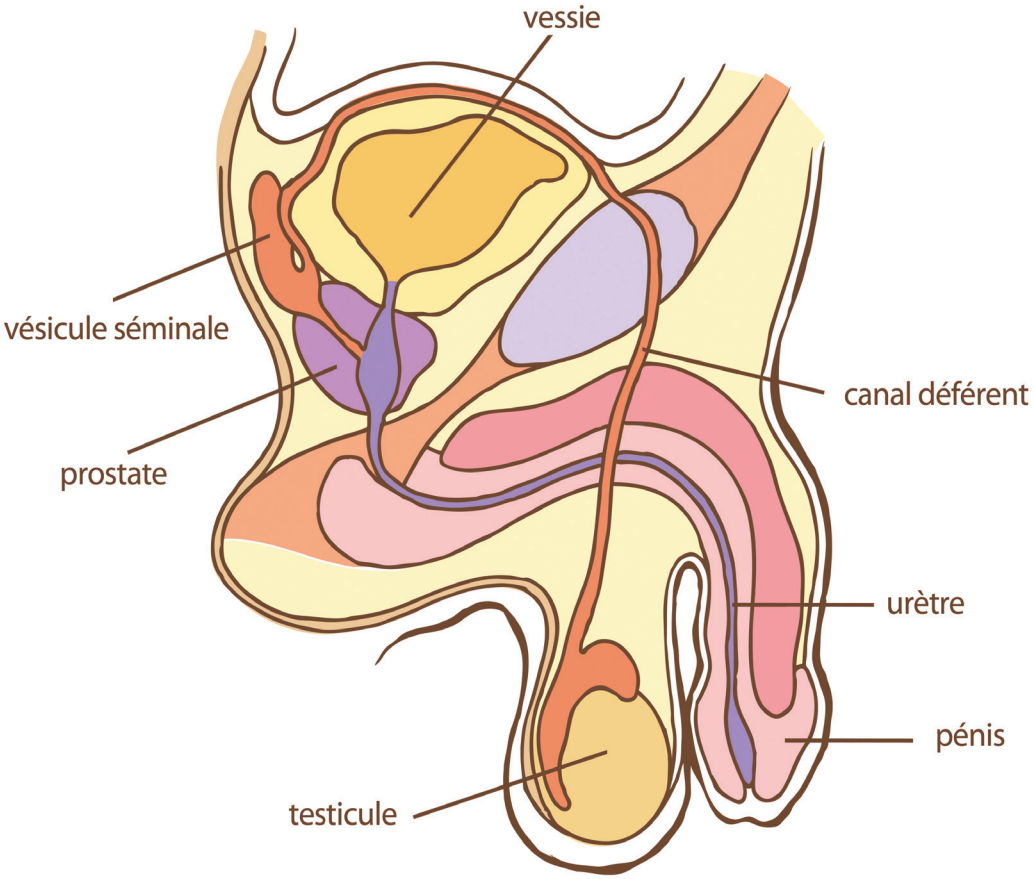
Edition 2011

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 changements sont souvent plus lents chez les garçons, chez qui l'ensemble des phénomènes va démarrer plus tard (la plupart du temps à partir de 12 ans), mais aussi durer plus longtemps, jusqu'à l'âge de 16-18 ans. Cela permettra aux garçons de rattraper ou de dépasser la taille des filles.

Chez les garçons, ...

des poils apparaissent sur le sexe, sous les bras, sur le torse et sur d'autres parties du corps comme les bras et les jambes. Des poils apparaissent aussi sur le bas du visage et la voix devient plus grave (on dit que la voix mue). Les épaules et le torse s'élargissent. Le sexe, composé d'un pénis* (ou d'une verge*) et de deux testicules*, se développe. A l'extrémité du pénis se trouve le gland* recouvert par une peau appelée le prépuce*. Parfois pour des raisons culturelles ou médicales, le prépuce est enlevé, ce qui laisse apparaître le gland. Cela s'appelle la circoncision*.
De l'avant vers l'arrière, le garçon a deux orifices entre les jambes : l'orifice de l'urètre* situé à l'extrémité du pénis et l'anus*.

Un peu d'anatomie 2



La puberté

Edition 2011

Depuis ton plus jeune âge, que tu sois une fille ou un garçon, 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 te caresser pour avoir de nouvelles sensations et observer de nouvelles réactions. Cela s'appelle se masturber. Les filles se caressent le clitoris. Les garçons se frottent le pénis. Cela apporte chez les garçons et chez les filles un plaisir intense que l'on appelle orgasme*. Chez les garçons, cela peut provoquer une éjaculation*. Chez les filles, le vagin se mouille et se contracte. La masturbation est une activité à laquelle tout le monde peut s'adonner. C'est sain et normal. Cela se fait en privé et ne regarde que toi. Tu ne dois pas te sentir coupable.

Les transformations de ton 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... Le miroir 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 positiver et dis-toi que l'important est de s'accepter tel qu'on est, petit à petit, chacun à son propre rythme.

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 quant au 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...

Les pensées, les sentiments et le comportement évoluent aussi ... 3

Cela peut entraîner des difficultés dans tes relations avec ton entourage, notamment 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 demandent d'être reconnu et accepté par son entourage (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 se construire, de grandir et de consolider son identité. Ce que tu vois quand tu te regardes dans une glace ne correspond pas forcément à ce que les autres perçoivent : on se voit souvent pire ou meilleur que l'on est ! Le regard des autres peut aussi t'amener à douter de toi, essaie de ne pas y attacher trop d'importance.

La puberté

Edition 2011

Pourquoi ma voix change-t-elle ?

Le larynx* augmente de volume et les cordes vocales deviennent plus épaisses. Cette transformation se fait en l'espace de trois mois à un an, on dit que la 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 dès le début de la puberté tandis que le pénis* se développe.

Pourquoi mon pénis durcit-il ?

Quand le pénis* durcit et gonfle, il est en érection*. Le pénis (qu'on appelle également « verge* ») grandit parce que le sang s'y accumule. 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 quant tu te lèves et cela depuis que tu es petit. Cela prouve simplement que tout fonctionne bien.

Que veut dire « éjaculer » ?

L'éjaculation est l'écoulement du sperme par le pénis en érection. C'est un phénomène naturel qui survient à partir de la puberté. Il n'est pas forcément voulu ou recherché ; il peut survenir spontanément la nuit (éjaculations nocturnes).

Peut-on éjaculer et faire pipi en même temps ?

C'est mécaniquement impossible. Quand on éjacule, l'orifice de la vessie est bloqué.

Les questions des garçons 4

Quelle est la taille normale d'un pénis ?

Rassure-toi presque tous les garçons se posent ce genre de question, mais sache bien que 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 une température inférieure à celle du corps.

La puberté

Edition 2011

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), 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 10 et 15 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 éventuellement 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 excessive du muscle utérin. Elle est semblable à la crampe que tu peux ressentir dans le mollet après avoir couru. Tu ne dois pas t'inquiéter. Si la douleur est trop forte, un médicament antidouleur spécifique peut te soulager. 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, ton cycle ne sera peut-être pas très régulier. 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 date de tes prochaines règles.

Les questions des filles 5

Qu'est-ce que le syndrome* prémenstruel ?

Ce sont des symptômes* que certaines filles ressentent avant la venue de leurs règles, tels que des maux de tête, le ventre gonflé, les seins tendus, 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 à en parler à un proche ou à ton médecin.

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 irritations, 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, protège-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 sœur ou tes amies.

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

Bien sûr ! Il est possible de ne pas abandonner tes activités habituelles si tu te sens suffisamment à l'aise pour utiliser 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 protection hygiénique).

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, un enseignant ou une enseignante, 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 - médecins, assistants sociaux, 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 non loin de chez toi.
Téléphone au **02 502 68 00** pour avoir ses coordonnées
ou visite le site **www.planningfamilial.net**

Tu peux également visiter le site **www.loveattitude.be**

Petit lexique

Anus : petit orifice entre les fesses par lequel les matières fécales (les déchets solides produits par le corps) sont évacuées du corps.

Bourses (Les) : enveloppe des testicules dont le nom scientifique est scrotum.

Circoncision : ablation totale ou partielle du prépuce.

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.

Ejaculation : écoulement du sperme par le pénis en érection.

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

Erection : redressement, durcissement et gonflement du pénis.

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

Gland : renflement au bout du pénis.

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.

7 Petit lexique

Hymen : fine membrane qui se situe à l'entrée du vagin. Elle se déchire généralement lors du premier rapport sexuel.

Larynx : organe qui se situe à l'avant du cou et qui joue un rôle essentiel dans la parole.

Orgasme : point culminant du plaisir sexuel.

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 embryon.

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

Prépuce : repli de peau qui entoure le gland (l'extrémité du pénis).

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

Sébacées (Glandes) : Nom donné aux glandes qui produisent le sébum.

Edition 2011

La puberté

Petit lexique

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 embryon.

Sudoripares (Glandes) : 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.

Urètre : conduit par lequel l'urine et le sperme sont évacués du corps.

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.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Wallonie.

Edité par la FLCPF/CEDIF, novembre 2011.
© Tous droits de reproduction réservés.
Dépôt légal D/2011/12.700/2

Rédaction : Claudine Cueppens.
Comité de lecture : Jean-Jacques Amy (FLCPF), Coordination laïque des centres de planning familial liégeois, Bérangère De Ketele (Sips), Pierre Honnay (FLCPF), Delphine Landenne (Centre Louise Michel), Hélène Vanhaelen (Plan F).
Illustrations : Jean-Luc Varenne.
Graphisme : Studiopress.

FLCPF/CEDIF
34 rue de la Tulipe – 1050 Bruxelles
Tél. 02 502 68 00 – Fax. 02 503 30 93
Courriel : cedif@planningfamilial.net
Site Internet : www.planningfamilial.net

Editeur responsable : Jean-Jacques Amy – 34 rue de la Tulipe – 1050 Bruxelles • Réalisation: www.studiopress.be