

## Devenir une femme ou un homme

### le temps de la puberté

De la naissance à la mort, l'être humain ne cesse d'évoluer dans son corps et son comportement. L'âge de la puberté correspond à la période où le garçon et la fille deviennent un homme et une femme. Le corps se transforme petit à petit et donne naissance au désir sexuel. La relation entre les garçons et les filles change progressivement.

#### À quel âge débute la puberté ?

Les premiers signes apparaissent vers 11 ans en moyenne chez les filles, et un peu plus tard chez les garçons, vers 12 ans.

#### Qu'est-ce qui déclenche la puberté ?

Ce sont les hormones sexuelles, des substances chimiques fabriquées par les ovaires et les testicules. Elles circulent dans le sang et jouent un rôle sur différentes parties du corps.

#### Il n'y a pas que le corps qui change !

Les sentiments, les idées, la façon d'être changent aussi. Les copains et le groupe prennent de plus en plus d'importance. En même temps, une certaine distance s'installe avec les parents.

*Whâââou ! Tous ces changements ! C'est trop compliqué !*

*Ne t'en fais pas ! On est tous embarqués dans la même aventure !*



Avec la puberté, le garçon et la fille changent d'apparence. Peu à peu, une nouvelle façon de communiquer avec les autres s'installe. Ton regard change, et les autres te perçoivent aussi différemment.

#### Certaines transformations de ton image ne sont que passagères :

c'est le cas de l'acné. D'autres s'installent pour la vie, comme les poils, par exemple.

#### La poussée des poils est un des premiers signes de la puberté.

Ils poussent d'abord sur le sexe puis sous les aisselles et sur les jambes, et aussi sur le visage pour les garçons. Au début, ils sont très fins et discrets. Puis ils deviennent plus longs et épais.

#### Les poils n'ont pas la même valeur pour les filles et les garçons.

Dans notre société, les femmes s'épilent pour être plus belles. Pour les hommes, les poils sont un signe de virilité.



*Oui... Euh... Enfin pour l'instant, selon mes parents, c'est surtout dans la main que j'ai un poil !*

#### L'acné... personne n'aime ça bien sûr !

Elle embête aussi bien les filles que les garçons. La plupart des adolescents en ont sur le visage. Le haut du dos, du torse, et le cou peuvent aussi être touchés. L'acné est due à la poussée des hormones. Il faut savoir être patient car les boutons finissent toujours par partir, en prenant soin de sa peau.

## De l'enfant à l'adulte : les grandes étapes

### Les transformations corporelles chez les filles :



Les filles commencent à avoir des seins vers 10 ans et demi. La poitrine se développe jusqu'à environ 15 ans. Vers 11-12 ans, les poils poussent sur le sexe, ensuite sous les aisselles. À partir de 12 ans, la silhouette change : les hanches s'élargissent, et les graisses se répartissent à certains endroits du corps. Les filles peuvent prendre un peu de poids. Le corps devient petit à petit plus féminin.

Les premières règles surviennent entre 11 et 14 ans, parfois plus tôt, mais c'est rare.

### Les seins

Toutes les femmes n'ont pas la même poitrine. Heureusement ! Si les gros seins semblent attirer plus les regards des hommes, les petits seins ont aussi leur charme. Dès qu'elle commence à être un peu lourde, la poitrine a besoin d'un maintien, le soutien-gorge.

### Les règles, c'est quoi ?



Chaque mois, l'utérus se prépare à accueillir un œuf : sa paroi s'épaissit, se gonfle de sang. S'il n'y a pas fécondation, la paroi redevient fine, et le sang libéré s'écoule par le vagin. Ce sont les règles. Ce cycle revient environ tous les vingt-huit jours chez la jeune fille et la femme.

### Point info :

Pendant les règles, les filles mettent une serviette hygiénique sur le fond de la culotte ou un tampon à l'intérieur du vagin, pour absorber le sang.

### Les transformations corporelles chez les garçons :



La puberté commence discrètement chez les garçons : vers 12 ans, les testicules augmentent légèrement de volume. Ensuite, les poils apparaissent autour du sexe. Le garçon peut grandir très vite. Il commence à se muscler et ses épaules s'élargissent. Sa verge et ses testicules se développent en même temps jusqu'à 14/15 ans.

### La mue de la voix

Chez le garçon, les cordes vocales s'allongent et s'épaississent. La voix varie alors de façon incontrôlable du grave à l'aigu. Cela ne dure qu'un temps ! À la fin de la mue, le garçon est passé d'une voix d'enfant à une voix d'homme.

### Le décalage filles / garçons

Le corps et les idées ne changent pas en même temps chez les garçons et chez les filles. Souvent, les filles mûrissent plus tôt que les garçons. Des deux côtés, ils peuvent se sentir incompris.

### Chacun à son rythme

Avant d'atteindre sa taille et sa forme définitive, le corps passe par des étapes de transformation progressive. Mais tout le monde ne grandit pas à la même vitesse. La croissance des filles commence et s'arrête plus tôt que celle des garçons. Ceux-ci grandissent plus tard et plus rapidement. À la puberté, les proportions du corps changent aussi de façon plus ou moins harmonieuse, ce qui peut provoquer des complexes passagers. Accepter son nouveau corps demande un temps d'adaptation : celui de l'adolescence.



# La puberté

## Chez les filles

---

Les principaux signes visibles de la puberté sont :

- le gonflement des **aréoles** et l'apparition graduelle des seins ;
- l'apparition de poils au **pubis**, sur les grandes lèvres de la vulve, puis aux aisselles ;
- l'élargissement du bassin (hanches et fesses) et l'amincissement de la taille ;
- l'arrivée de la menstruation.

Il arrive qu'un sein se mette à grossir avant l'autre. Il ne faut pas s'en inquiéter ni surtout s'imaginer qu'on n'en aura qu'un ; cela est fréquent. Le second ne tardera pas à en faire autant et atteindra rapidement le volume du premier.

Il se peut aussi qu'avant l'arrivée de la première menstruation, la fillette remarque qu'elle a davantage de **sécrétions vaginales**. Elle s'en aperçoit à sa petite culotte qui est humide, ainsi qu'à la sensation d'être « mouillée » à la vulve. Cette lubrification est propre et naturelle, comme il est naturel de transpirer ou d'avoir de la salive dans la bouche.

La **puberté** c'est comme ça qu'on appelle la transformation progressive de ton corps d'enfant vers ton corps d'adulte.

Sous l'effet des hormones\*, différents changements vont s'opérer progressivement, généralement entre 8 et 16 ans. Ce n'est pas une course et chacune va à son propre rythme :

- ➔ Plus ou moins de **poils** vont apparaître sous tes aisselles, sur tes jambes et sur le dessus de ton sexe (ton pubis). Les poils sont une barrière naturelle contre les microbes.
- ➔ Des boutons d'**acné\*** peuvent apparaître. Avec tous les chamboulements hormonaux que ton corps subit, il lui faut souvent un peu de temps pour s'adapter.
- ➔ Des **règles** vont se mettre en place, c'est un changement important et nous en parlerons plus en détail page 32.

# La puberté

## les règles

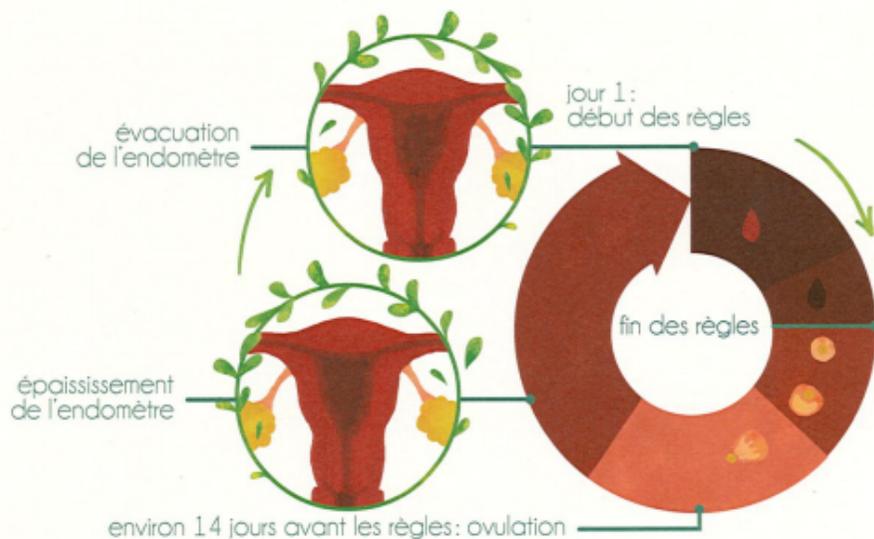
Au moment de la puberté, généralement entre 8 et 16 ans, un cycle menstruel\* va se mettre en place.

Un cycle peut durer de 27 à 35 jours. Le but du cycle menstruel est de permettre à l'utérus d'accueillir un ovule si celui-ci est fécondé.

Il débute le 1<sup>er</sup> jour des règles. Sous l'effet d'hormones, environ au 14<sup>e</sup> jour du cycle, il va y avoir une ovulation c'est-à-dire qu'un ovule va être libéré au niveau d'un ovaire. En même temps il va aussi y avoir un épaissement de l'endomètre\*.

Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde\*, une partie de l'endomètre s'évacue et devient du sang qui sort par la vulve, ce sont les règles.

Les règles ne sont pas quelque chose de sale, c'est naturel. Cela fait partie de la vie d'une femme.



## le syndrome prémenstruel

Avant les règles, il est possible de constater des changements plus ou moins gênants : ballonnements\*, maux de tête, seins sensibles, petite déprime etc. C'est le syndrome\* prémenstruel (communément appelé SPM).

Si ces symptômes\* sont trop importants et gênants au quotidien, il est possible de consulter une sage-femme ou un médecin.



Les règles durent généralement entre 2 et 7 jours. La couleur et la texture du sang peuvent varier selon les femmes et le moment (début, milieu ou fin de règles).



De même il se peut que la texture du sang soit différente au cours des règles et même d'un cycle à l'autre.

Normalement les règles ne sont pas douloureuses. Si on souffre pendant les règles, il est important de consulter une sage-femme, un gynécologue ou un médecin.

Toutes les femmes ont leurs règles chaque mois à partir de la puberté jusqu'à la ménopause (autour de 50 ans).

# La puberté

## Chez les garçons

Les principaux signes extérieurs de la puberté chez le garçon sont:

- l'apparition de poils au pubis, ensuite au-dessus de la lèvre supérieure et aux aisselles;
- l'augmentation de la taille des organes génitaux (pénis et testicules);
- l'élargissement des épaules et la baisse du timbre de la voix (celle-ci devient plus grave);
- la première éjaculation.

L'éjaculation consiste en l'écoulement, par le pénis, d'un liquide opaque et blanchâtre qui ressemble à du blanc d'œuf cru: c'est ce qu'on appelle le sperme.

L'éjaculation peut survenir spontanément, la nuit pendant le sommeil, ou à la suite de caresses aux organes génitaux. C'est un phénomène naturel qui survient automatiquement à un moment donné, même s'il n'est ni voulu ni recherché.

Avec l'éjaculation, le garçon découvre de nouvelles sensations qu'il considère habituellement comme plaisantes et relaxantes. Si le pénis est stimulé, une **érection** peut apparaître, suivie d'une éjaculation. La première éjaculation survient vers l'âge de 12 ans, parfois plus tôt, parfois plus tard.

**Érection**: durcissement et gonflement du pénis sous l'effet de l'excitation sexuelle. Le pénis grandit parce que le sang s'accumule dans ses tissus internes. L'érection peut apparaître sans que le pénis soit directement stimulé.

La **puberté**, c'est comme ça qu'on appelle la transformation progressive de ton corps d'enfant vers ton corps d'adulte.

Sous l'effet des **hormones\***, différents changements vont s'opérer progressivement. Cela commence généralement vers 11 ans mais peut parfois se faire attendre jusqu'à 14 ans.

Ce n'est pas une course et chacun va à son propre rythme, d'autant que l'évolution est lente (sur 3 à 4 ans).

→ Tu vas grandir, ton corps va changer. Cela commence généralement par l'augmentation de la taille des pieds, puis des membres (bras et jambes) et enfin du tronc et des épaules.

## Nos sources

