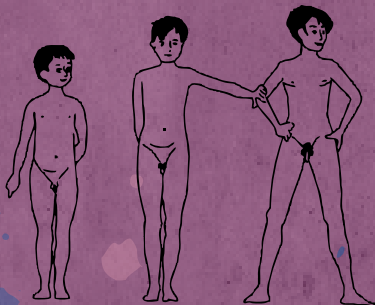
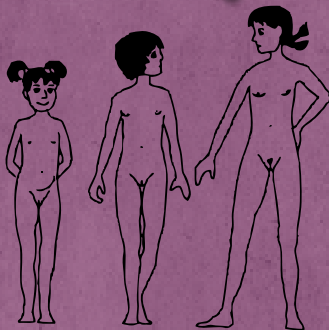


du petit  
au grand



# ma puberté

TU GRANDIS, TON CORPS SE TRANSFORME, TU SENS DES CHANGEMENTS EN TOI

# C'EST LA PUBERTÉ, LE DÉBUT DE L'ADOLESCENCE

C'EST LA PÉRIODE  
QUI VA TE CONDUIRE  
VERS L'ÂGE ADULTE.  
TU VAS TE CONSTRUIRE EN...

**GRANDE  
★  
PERSONNE**



CHACUN LA TRAVERSE À SA MANIÈRE ET PREND LE TEMPS  
QU'IL LUI FAUT. C'EST POUR CELA QUE L'ON SAIT  
QUAND ÇA COMMENCE  
MAIS QUE L'ON NE SAIT PAS QUAND ÇA FINIT.

Au début, c'est la mise en route d'une machine hormonale, la puberté qui va avoir des conséquences sur ton corps, ton caractère, dans tes relations avec les autres.

A ces changements vont s'ajouter des attentes qui viennent de l'extérieur (de la société) et qui, d'une certaine manière, t'invitent à devenir un adulte.



*Tu devras petit à petit apprendre à te débrouiller sans tes parents, à compter sur toi, à définir quel homme ou quelle femme tu as envie d'être, ce que tu vas aimer, ce que tu vas défendre. Mais tu sais, tes parents aussi sont passés par là, et ils y sont arrivés.*

# ALORS FACILE

EN TOUT CAS MÊME SI TU DEVIENS UNIQUE ET QUE CE SONT TES PAS QUI TRACENT TON CHEMIN, TU N'ES PAS SEUL(E) À VIVRE CETTE EXPÉRIENCE.

# Qu'est ce qui va m'arriver ?

*Tu t'étais habitué(e) à ton image dans le miroir et voilà que tu ne te reconnais plus . . .*

*Et pire tu ne peux rien à tous ces changements . . .  
Tu es obligé(e) de faire avec ce qui pousse de partout . . .*

*Encore pire ce n'est pas du tout comme ça que tu t'étais imaginé(e). Tu as pourtant l'impression que pour tes copains/copines ça se passe mieux. Tout ça t'inquiète et ça peut même te mettre en colère. Rassure-toi, ces changements sont difficiles à vivre pour tous mais les uns et les autres ne l'expriment pas de la même manière.*

*Sache que chacun va à sa vitesse pour grandir et que tu as plusieurs années pour devenir un homme/une femme et pour te familiariser avec ce nouveau « toi ».*

Vincent n'a pas de boutons partout



Grégoire a déjà des poils de barbe



Arthur n'a pas les bras aussi longs

Arthur

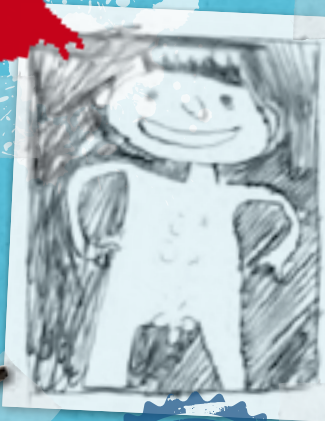
aussi longs



Pauline est à l'aise en maillot à la piscine



Tous les garçons regardent Laure



Kévin te traite de « petite bête »

visionnaire comme

~~Zuckerberg~~  
ZUCKERBERG



plus  
JE SERAI

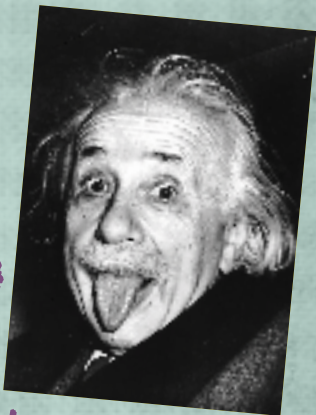
JE RESSEMBLERAI  
À HUSSEIN BOLT



Je serai  
présidente

»»»» je défendrai  
les sans abris

# tard



JE serai  
intelligent comme  
Einstein



Et moi je serai actrice  
de cinéma, je jouerai  
le rôle de Simone Veil  
au parlement lorsqu'elle  
fait adopter la loi  
sur l'avortement.

# c'est ça aussi , la puberté

ET MÊME À L'INTÉRIEUR DE TOI ÇA BOUE, ÇA BRASSE. TU N'AS PLUS ENVIE D'ÊTRE PETITE(E),  
TU VEUX DÉCIDER, TU TE SENS PLEIN DE BONNE HUMEUR / MAUVAISE HUMEUR.  
TU VEUX AGIR !

Cela devient difficile avec tes parents,  
tu commences à avoir envie de les contredire sur tout.



ET  
TU NE SUPPORTES  
PLUS CES ADULTES  
QUI PARLENT  
TOUT LE TEMPS.

TOUT CELA  
EST NORMAL  
TU ES TRAVERSÉE(E)  
PAR DE NOUVELLES  
ÉMOTIONS  
ET DES PULSIONS  
INHABITUELLES.

TU SENS DES CHOSES  
ÉTRANGES EN TOI  
TU ROUGIS  
POUR UN RIEN



TU N'AS PLUS ENVIE DE CROIRE EN CE QU'ILS DISENT  
ET MÊME TU TE SENS PARFOIS ATTIRÉ(E)  
PAR DES EXPÉRIENCES QU'ILS T'ONT INTERDITES

POUR TE CONSTRUIRE TU AS BESOIN D'EXPÉRIMENTER  
ET POUR TE FAIRE TES IDÉES A TOI, TU VAS DANS UN PREMIER TEMPS  
REJETER CELLES DE TES PARENTS.

CELA VEUT DIRE  
AUSSI RENONCER  
À CE QUI ÉTAIT  
PLAISANT  
DANS L'ENFANCE  
ET C'EST PAS  
TOUJOURS SIMPLE  
DE CHOISIR.



je me  
maquille  
si je VEUX!

Ses parents à lui à elle  
ils ont bien voulu!

*De plus, explorer ses limites  
peut parfois être dangereux  
car tu n'es pas invincible  
comme tu peux avoir tendance  
à le penser.*

C'est pour ça  
que les adultes continuent  
à avoir un œil sur toi  
et peuvent parfois contrarier  
tes exigences.

Une taffe, ça va pas me faire mourir!

# la puberté c'est aussi ça ●●●

PARFOIS TU NE SAIS VRAIMENT PLUS QUI TU ES, CE QUE TU DOIS FAIRE OU AIMER, TU TE SENS PERDU(E), NUL(LE)... POUR TE RASSURER, TU REGARDES AUTOUR DE TOI ET TU FAIS COMME TES COPAINS / COPINES :



UN TELEPHONE  
PORTABLE  
COMME EUX

VOUS PARLEZ  
TOUS LA MÊME LANGUE  
AVEC LES MÊMES  
EXPRESSIONS.

mdr! lol

C'est important que tu fasses partie de la bande, ça te rassure d'appartenir à un groupe.

**PLUS TARD TU POURRAS T'EN DÉTACHER  
ET AFFIRMER TA DIFFÉRENCE.**

ET PUIS IL Y A AUSSI CES TRUCS QUI COMMENCENT  
À T'ARRIVER. TU TE SENS ATTIRÉ(E)  
PAR UNE AUTRE PERSONNE.  
TRAVERSÉ(E)  
D'ÉMOTIONS  
EN SA PRÉSENCE.  
TU NE PEUX PLUS  
TE CONTRÔLER. TU N'AS PLUS ENVIE  
DE LA QUITTER. TU CROIS QUE TU ES  
AMOUREUX/AMOUREUSE  
ET TU TE DEMANDES COMMENT FAIRE ?  
COMMENT LUI FAIRE COMPRENDRE ?  
COMMENT L'APPROCHER ?  
JUSQU'OUÀ ALLER ?... PRÊT(E)? INQUIÈTE ?



Ces questions sont normales. Chacun se les pose à l'entrée dans l'adolescence quand le réveil de la sexualité s'impose. Et là aussi, il n'y a pas de recettes qui soient universelles, chacun est devant sa première expérience.

## A TOI D'INVENTER TA « PREMIÈRE FOIS »

Ce dont il faut être sûr, c'est que c'est bien le moment pour toi et que ce que tu as envie de partager avec l'autre, il/elle le désire aussi. Il n'y a pas de bon moment il y a celui que l'on choisit, à deux.



N'hésite pas à parler de tout ça avec tes copains/copines, mais aussi avec des adultes qui t'entourent. Certains peuvent répondre en toute confidentialité ou même par téléphone à tes questions (va voir à la fin du doc).



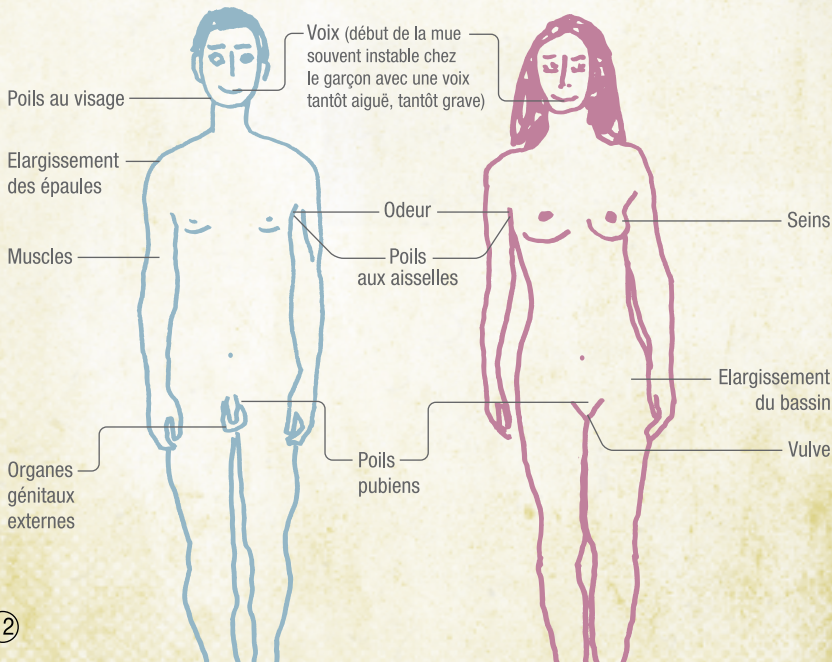
# Comment ça marche ?



LE **CERVEAU** EST CELUI QUI ENVOIE LE SIGNAL AU CORPS ET EN PARTICULIER AUX GLANDES SEXUELLES (OVAIRES CHEZ LA FILLE OU TESTICULES CHEZ LE GARÇON).

TON **CERVEAU** EST LE CHEF D'ORCHESTRE DE CETTE BELLE AVENTURE QUI VA FAIRE DE TOI UN HOMME / UNE FEMME. CELA T'ARRIVE QUAND TON POIDS ET TA TAILLE SERONT SUFFISANTS.

**TON CORPS  
CHANGE  
ET T'ÉTONNE**



## LA POITRINE

Les seins vont mettre plusieurs années pour atteindre leur taille adulte. Aucune poitrine n'est pareille, toutes les formes, toutes les tailles, (petites, grosses, pointues, rondes...)



Petite poitrine



grosse poitrine



poitrine pointue



Tu peux porter un **SOUTIEN GORGE**. Comme il n'y a pas de muscle dans les seins, cela soutiendra mieux ta poitrine

►► il est vivement conseillé pour la pratique du sport

## LA TAILLE DES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES AUGMENTE PROGRESSIVEMENT POUR ATTEINDRE LA TAILLE ADULTE EN FIN DE PUBERTÉ.

- Ton corps se redessine.
- Il n'est plus celui d'un enfant.
- Il n'est pas encore celui d'un adulte.

### Et à l'intérieur ?

### IL Y A AUSSI DES CHANGEMENTS ?

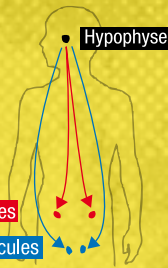
LES ORGANES GÉNITAUX INTERNES\* AUGMENTENT ÉGALEMENT DE VOLUME

\* CHEZ LE GARÇON : la prostate, les vésicules séminales.

\* CHEZ LA FILLE : le vagin, l'utérus, les ovaires.

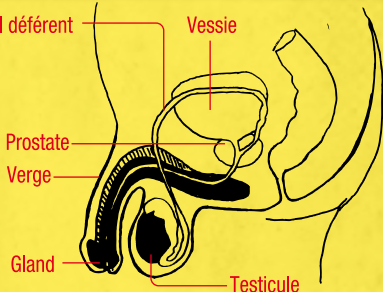
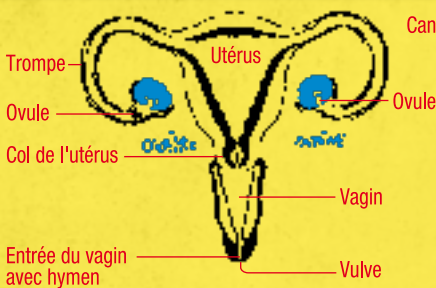
# Le cerveau "parle" à nos glandes sexuelles

En effet, une petite glande située dans le cerveau, ➔ **Ovaires**  
l'**HYPOPHYSE**, ordonne la sécrétion des hormones sexuelles.



➔ **les ovaires**

➔ **les testicules**



➔ **les œstrogènes et la progestérone**

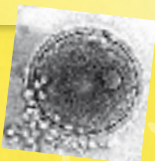
➔ **la testostérone**

... Et aussi **la fabrication des cellules de la reproduction** (gamètes) :

➔ **les ovules**

➔ **les spermatozoïdes**

Sa taille est environ de  
150 microns de diamètre  
(soit 0,15 mm)



La taille totale  
est de 75 microns  
(soit 0,075 mm)



# Les "règles", qu'est-ce que c'est ?

## VERS LA FIN DE LA PUBERTÉ, SURVIENNENT LES PREMIÈRES RÈGLES

- ➔ Les règles correspondent à l'élimination de la muqueuse utérine accompagnée de saignements qui s'écoulent par le vagin.
- ➔ Des sécrétions vaginales apparaissent.  
Le fonctionnement devient cyclique (cycle menstruel).

### Tout part d'un cycle

#### ▶▶ Qu'est ce qu'un cycle ?

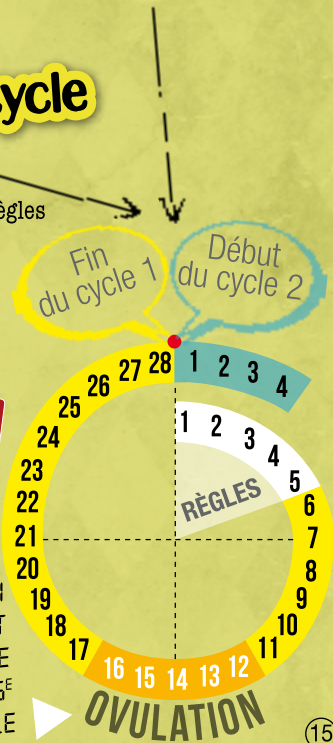
- ➔ C'est la période située entre le 1<sup>er</sup> jour des règles et le 1<sup>er</sup> jour des règles suivantes.

#### ▶▶ Combien de temps dure un cycle ?

Cependant certaines femmes ont **des cycles plus courts (25 jours) ou plus longs (32 jours)** de manière normale. Lors des premières années, les cycles peuvent être irréguliers.

EN MOYENNE  
**28**  
JOURS

L'OVULATION  
INTERVIENT  
EN MOYENNE  
ENTRE LE 12<sup>È</sup> ET 16<sup>È</sup>  
JOUR DU CYCLE



## ▶▶ Que se passe-t-il dans le corps pendant ce cycle ?

### ➔ L'ovulation

#### 2 CHOSES IMPORTANTES EN MÊME TEMPS :

- 1 L'ovule sort de l'un des deux ovaires, il est aspiré par la trompe qui le fait progresser vers l'utérus, s'il y a une relation sexuelle dans cette période, il peut être fécondé par un spermatozoïde et poursuivra son chemin vers l'utérus (c'est la fécondation).
- 2 La paroi ou muqueuse (appelée l'endomètre) de l'utérus s'épaissit pour former « un nid » dans lequel pourra se nicher l'œuf fécondé puis s'y développer.



## ▶▶ C'est quoi un ovule ?

C'est une cellule qui mûrit dans l'ovaire à chaque cycle.

À chaque cycle un ovule est expulsé.

Une femme a un capital d'ovules qui diminue tout au long de la vie jusqu'à la ménopause\*

## ▶▶ Combien de temps durent les règles ?

En moyenne entre 4 et 7 jours.

## ▶▶ Les règles : sont-elles douloureuses ?

**PARFOIS OUI.** Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à en parler à un adulte. Il existe plusieurs solutions pour faire disparaître ces douleurs.

Astuce : une bouillotte bien chaude sur le ventre est souvent efficace !

**CERTAINS PENSENT QUE LES RÈGLES SONT SALES COMME LES SELLES OU LES URINES.**

Qu'en penses-tu ?

**NON**

**IL S'AGIT DE SANG ET DE PETITES PEaux**



On ne peut pas contrôler l'écoulement des règles comme celui des selles ou des urines.

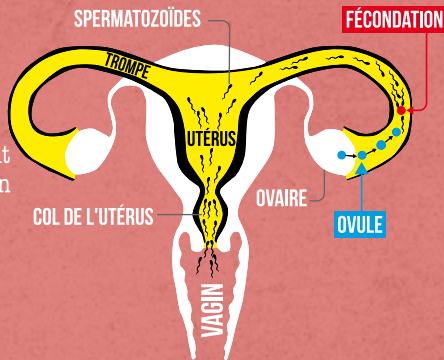
Les femmes en période de règles portent des protections pour recueillir ces saignements et éviter d'être gênées.

Ces protections sont de différentes formes (**serviettes, tampons**).



## ▶▶ Quelle différence entre spermatozoïde et sperme ?

Le spermatozoïde est une cellule dont le but est de **féconder** (voir lexique) un ovule.



## ▶▶ Le sperme et les spermatozoïdes

Il est le liquide contenant les spermatozoïdes (plusieurs millions).

**Où sont-ils fabriqués ?** Les spermatozoïdes sont fabriqués dans les testicules.

Un jeune homme en "fabrique" en moyenne 1000 par seconde, la production dure tout au long de la vie.

Le sperme lui, est "fabriqué" sous la vessie grâce à une glande nommée prostate.

## ▶▶ Comment les spermatozoïdes font-ils pour quitter les testicules ?

Une fois "fabriqués", ils suivent le canal déférent qui les conduit des testicules jusqu'à un réservoir.

Ils seront stockés avec le sperme dans cette petite poche nommée vésicule séminale.

## ▶▶ Comment les spermatozoïdes sortent-ils du corps ?

Lors d'une excitation sexuelle, le pénis se durcit et se dresse : c'est l'érection.

Le sperme sort du pénis par petites saccades qui correspondent à des contractions des muscles du périnée (voir lexique). On appelle cela l'éjaculation.

Remarque : même si le sperme et l'urine utilisent des chemins communs, on ne peut pas uriner lorsque l'on éjacule.

## ▶▶ Mon pénis est-il un muscle, un os ?

Ni l'un, ni l'autre. C'est un tissu comme une éponge où le sang afflue lors d'une érection.

# Petites questions pratiques

## Chez Les filles

### ▶▶ **Que faire si j'ai mes premières règles au collège ?**

- Beaucoup de filles sont surprises par leurs premières règles, même si elles sont informées. Ce peut être une bonne idée d'avoir dans ton sac une serviette hygiénique.

### ▶▶ **Comment faire si je n'ai pas de protections périodiques ?**

- Ne panique pas. Demande à une copine. Au collège, demande à la vie scolaire ou au service infirmier. Ne ressens pas de gêne à parler de ce genre de situation, ce sont des choses qui arrivent.

### ▶▶ **Quelles sont les différences entre une serviette et un tampon ?**

- Une serviette se porte à l'extérieur du corps, posée dans le fond de la culotte et souvent collée par une bande adhésive. Un tampon se porte à l'intérieur du corps dans le vagin.
- Par précaution prends dans ton sac ou ton cartable une serviette hygiénique ou un tampon et un slip.
- Note sur un calendrier le jour de l'arrivée de tes règles.
- Pense à changer de serviette ou de tampon plusieurs fois par jour. Il est très important de se laver les mains avant et après.

## la vulve

### ▶▶ Comment la fille nettoie son sexe ?

- Le sexe extérieur de la fille s'appelle la " **VULVE** ". Préfère un savon doux au gel douche trop agressif.

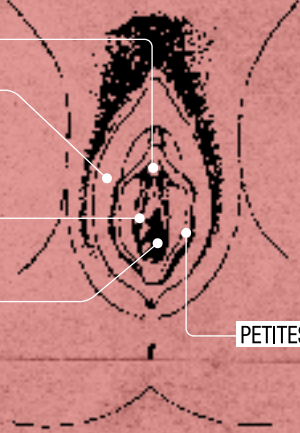
GLAND DU CLITORIS

GRANDES LÈVRES

HYMEN

ORIFICE VAGINAL

PETITES LÈVRES



### ▶▶ A partir de quel âge peut-on utiliser des tampons ?

- Il n'y a pas d'âge pour essayer un tampon. Ils s'adaptent à toutes les filles quelque soit leur âge .Tu peux l'utiliser dès tes premières règles si tu le souhaites.

### ▶▶ Y-a-t-il des activités que je ne peux pas faire quand j'ai mes règles ?

- Partout dans le monde, il existe des mythes et des croyances concernant les règles. Avoir tes règles, ne signifie pas obligatoirement de modifier ton rythme de vie ou tes habitudes. C'est à toi de choisir.

### ▶▶ Est-ce normal si mes règles provoquent des odeurs corporelles ?

- Les règles ne provoquent pas forcément des odeurs corporelles mais cela peut arriver. En effet, le flux menstruel peut commencer à sentir lorsqu'il entre en contact de l'air. Mais tu empêcheras ceci en changeant régulièrement de serviette et en réalisant une toilette régulière. Il est important de te sentir fraîche et propre.

# Chez Les garçons

## ▶▶ En te réveillant le matin, tu trouves dans ton pantalon de pyjama un liquide blanc et collant ?

C'est un phénomène normal. Cela s'appelle une émission nocturne. Pendant la nuit, de façon involontaire, tu as eu une érection. Ton pénis, suite à un afflux de sang, s'est redressé et du sperme a été émis par l'orifice de celui-ci.

## ▶▶ Comment le garçon nettoie son sexe ?

Quand un garçon vient au monde, il a une petite peau qui recouvre l'extrémité de son pénis, le prépuce. Pour des raisons culturelles ou médicales, certains garçons n'ont plus cette petite peau. Les garçons qui ont leur prépuce doivent le nettoyer régulièrement. Ils feront glisser leur prépuce jusqu'à la base du gland (on parle de décalotter le gland).

# Les garçons et les filles

## ▶▶ Des boutons, pourquoi ?

Les responsables sont les hormones sexuelles. A la base du poil, une glande sécrète une substance grasse le sébum qui permet de protéger ta peau. A la puberté, chez certaines personnes, la glande va produire trop de sébum qui va boucher les pores de la peau. Les boutons vont apparaître... Un lavage régulier de la peau en t'essuyant bien, peut aider. Si l'éruption cutanée s'aggrave, n'hésite pas à consulter un médecin.



ÉVITE  
DE PERCER  
LES BOUTONS,  
TU RISQUES  
DE  
LES  
INFECTER

## ▶▶ **À propos de la moustache, de la barbe et des poils ?**

La quantité de poils varie beaucoup d'un individu à l'autre. Certains garçons vont décider de se raser le visage d'autres pas.

Certaines filles se rasent ou s'épilent les aisselles et les jambes parce que leur pilosité les gêne, d'autres pas. Il faut savoir que dès qu'on commence à raser des poils, ils repoussent plus vite, plus foncés et plus drus. En les épilant, on les atténue. Tu peux prendre conseil avant de te décider.

## ▶▶ **Comment faire avec la transpiration, les odeurs corporelles ?**

Tu as peut-être remarqué que tu transpires plus et que les odeurs corporelles s'intensifient. Une toilette régulière va t'aider à te sentir propre, à l'aise. Si cela te plait, tu peux utiliser un déodorant, une eau de toilette.....après la toilette.

## ▶▶ **Mes cheveux sont gras, qu'est-ce que je peux faire ?**

Tes cheveux deviennent peut-être plus gras qu'avant. Pour te sentir à l'aise, il est important de te laver les cheveux afin d'évacuer le sébum (voir lexique). Certaines personnes doivent se laver les cheveux tous les jours, d'autres moins souvent, à toi d'adapter.

**Canal déférent** : conduit qui relie le testicule à la prostate.

**Clitoris** : petit organe érectile très sensible situé à l'avant de la vulve.

**Ejaculation** : émission de sperme par le pénis.

**Fécondation** : rencontre entre un ovule et un spermatozoïde. Elle se produit à l'intérieur du corps féminin et aboutit à la création d'un nouvel être humain à l'issue de la grossesse.

**Hormones sexuelles** : substances biologiques produites par les glandes, circulant ensuite dans le sang et agissant à distance sur les organes cibles. Elles donnent les caractéristiques propres à chaque sexe (pilosité, seins, type de voix, etc.). Les oestrogènes et la progestérone sont les hormones sexuelles féminines secrétées par les ovaires ; la testostérone est l'hormone sexuelle masculine secrétée par les testicules.

**Hymen** : membrane plus ou moins développée située à l'entrée du vagin de la femme vierge.

**Ménopause** : cessation des règles de la femme et du fonctionnement des ovaires (vers 50 ans).

**Ovaires** : deux glandes sexuelles féminines à l'intérieur du ventre, près de l'utérus. Elles produisent les ovules et les hormones féminines (oestrogènes et progestérone).

**Ovule** : cellule sexuelle féminine produite par l'ovaire environ une fois par mois, au moment de l'ovulation.

**Pénis (ou verge)** : organe génital érectile de l'homme.

**Périnée** : ensemble des muscles et des tissus situés entre l'anus et les organes génitaux.

**Prostate** : glande de l'appareil génital masculin située sous la vessie, produisant un des composants du sperme.

**Sébum** : Sécrétion grasse produite par les glandes sébacées et dont le rôle est de protéger la peau.

**Spermatozoïdes** : cellules sexuelles masculines fabriquées en permanence par les testicules, émises à l'extérieur du corps au moment de l'éjaculation.

**Testicules** : deux glandes sexuelles masculines à l'intérieur des bourses (enveloppes de peau), à l'avant du corps du garçon, produisant les spermatozoïdes et l'hormone sexuelle masculine, la testostérone.

**Vulve** : ensemble des organes génitaux externes de la femme.



## • MAISON DES ADOLESCENTS DU MAINE-ET-LOIRE

1, place André-Leroy (accès rue Volney). Tel. : 02.41.80.76.62.

[www.maisondesados-angers.fr](http://www.maisondesados-angers.fr)

## • CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

CENTRE FLORA TRISTAN (CHU ANGERS)

4, rue Larrey. Tel. : 02.41.35.38.43

[www.planif49.fr](http://www.planif49.fr)

Portes ouvertes les mercredis pendant toute la période scolaire de septembre à juin de 14h à 17h sans rendez vous, gratuit pour les mineur(es).

(également les centres de planification de Cholet et Saumur et Segré)

## • LE PLANNING FAMILIAL 49

35, rue Saint-Exupéry. Tel. : 02.41.88.70.73

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## • CENTRE DE PLANIFICATION ou D'ÉDUCATION FAMILIALE

Centre médico-social

62, Bd St-Michel - 49 100 ANGERS. Tel. : 02. 41.31.31.45

(Il existe également des antennes à Cholet, Saumur et Segré)

## • SITES INTERNET :

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## • CENTRE DE PLANIFICATION ou D'ÉDUCATION FAMILIALE

SERVICE UNIVERSITAIRE DE MEDECINE PREVENTIVE ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Maison des étudiants Belle-Beille. 2, Bod Victor-Beaussier - 49 045 ANGERS. Tel. : 02.41.22.69.10

## Structures ayant participé à l'élaboration de ce document :

- IREPS Pays de la Loire (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé)
- Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale (DSDEN)
- Maison des adolescents du Maine-et-Loire
- CPEF Flora Tristan d'Angers (Centre de planification et d'Éducation Familiale)

## Nous tenons à remercier les structures suivantes pour leur participation à la construction de ce projet :

- Communauté d'Agglomération du Choletais
- La Ville d'Angers
- CPEF du Centre Hospitalier de Cholet (Centre de planification et d'Éducation Familiale)
- REVIH 49 – Réseau Régional Santé Sexuelle
- Le Planning Familial de Maine-et-Loire
- Lycée Notre-Dame-de-Bonnes-Nouvelles à Beaupréau