



Province
de Liège

Formation

Services de la Guidance

Quels changements
à la puberté ?

Du côté des garçons

Quels changements
à la puberté ?

Du côté des filles

LA PUBERTÉ

Sommaire

Introduction	3
Quels changements à la puberté	
• du côté des filles	4
• du côté des garçons	6
Comment t'y préparer ?	8
Et tes pensées	8

Introduction

La puberté est une étape dans la vie, tu vas passer de l'enfance à l'adolescence : ton corps change, tes pensées, ton comportement et tes sentiments évoluent.

Cette brochure est une synthèse des changements physiques et psychologiques qui ont lieu à la puberté. Elle te permettra de mieux comprendre les différents changements que ton corps et de tes pensées.

Des changements hormonaux vont se produire ; l'image que tu as de ton corps peut se modifier ; il te faudra du temps pour le redécouvrir, l'appivoiser, et l'apprécier.

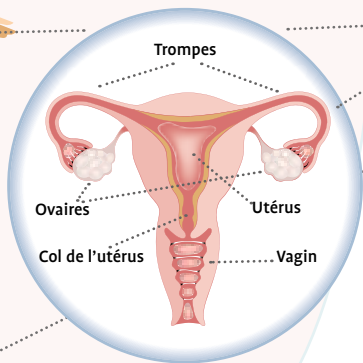
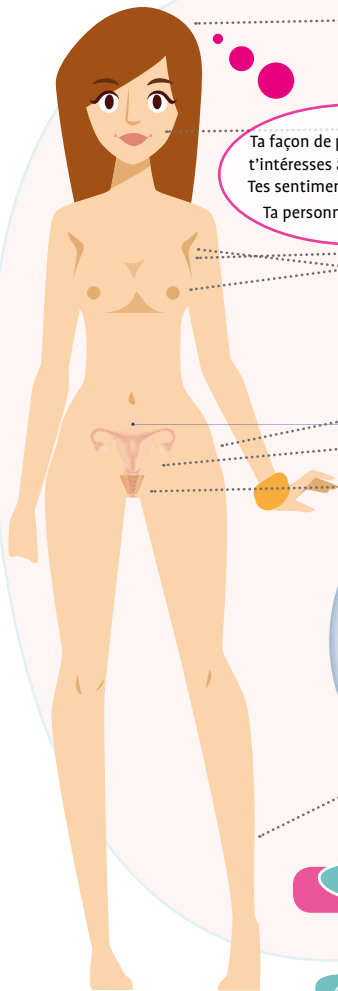
Quand a lieu la puberté ?

Ces changements commencent à un âge différent pour chacun. Certains commencent leur puberté avant 10 ans et d'autres attendent jusque 16 ans.

Quels changements
à la puberté ?

Du côté des filles

Ta façon de penser change, tu
t'intéresses à d'autres choses.
Tes sentiments s'entremêlent.
Ta personnalité s'affirme !



Ton corps change

Tu grandis

Les cheveux peuvent être plus vite gras

Des boutons peuvent apparaître

Les seins se développent

La transpiration peut être plus importante

Tes hanches peuvent s'élargir

Les poils poussent

Les règles apparaissent : ce sont des pertes de sang qui s'écoulent du vagin plus ou moins tous les mois. Pour certaines, cela peut-être un peu douloureux

Des pertes blanches naturelles peuvent apparaître dans ta culotte régulièrement. Elles ont un rôle protecteur

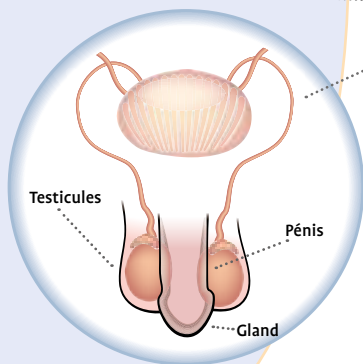
• **Au moment des règles**, tu vas avoir une perte de sang qui provient de l'utérus. L'utérus se prépare à accueillir une éventuelle grossesse en formant un nid douillet. S'il n'y a pas de grossesse, le nid douillet s'écoule sous forme de sang, ce sont les règles. Celles-ci ont lieu plus ou moins chaque mois. Plusieurs protections existent : les serviettes et les tampons qui devront être changés plusieurs fois par jour. C'est à toi de choisir ce qui te convient le mieux. Ton cycle¹ ne sera probablement pas régulier au début, c'est pourquoi, il est préférable de prendre toujours des protections avec toi pour ne pas avoir de mauvaises surprises. En cas de douleur, tu peux en parler à tes parents ou à ton médecin traitant.

¹Le cycle menstruel est une période comprise entre le premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes.

Quels changements
à la puberté ?

Du côté des garçons

Ta façon de penser change, tu
t'intéresses à d'autres choses.
Tes sentiments s'entremêlent.
Ta personnalité s'affirme !



Ton corps change

Tu grandis

Les cheveux sont peut-être plus vite gras

La transpiration peut être plus importante

Des boutons peuvent apparaître

Ta voix mue, elle devient progressivement plus grave

Les poils poussent

Ton pénis va grandir

Tes organes sexuels internes et externes se modifient et grandissent

• **La nuit**, il peut arriver que ton slip ou ton lit soient mouillés de façon involontaire. Tu as eu une éjaculation (écoulement de sperme par le pénis en érection), ce n'est pas de l'urine, ce sont des spermatozoïdes produits par les testicules. Rassure-toi, c'est normal, à ton âge que tu ne puisses pas encore le prévoir ou l'empêcher mais c'est transitoire.

Comment t'y préparer ?

Quelques conseils pratiques pour passer ce cap :

• Une bonne hygiène de vie est importante

- Manger sainement, boire de l'eau.
- Faire du sport régulièrement, cela peut t'aider à apprendre à connaître ton corps et à prendre soin de toi.
- Te laver le corps tous les jours (douche – bain – lavabo) avec de l'eau et du savon neutre.
- Te brosser les dents 2 fois par jour.
- Te laver les cheveux régulièrement, en fonction des besoins.
- Pour les garçons : pense à te décalotter au moment où tu laves ton pénis sauf si tu es circoncis.
- Pour les filles : pas besoin de te laver à l'intérieur du vagin car il a la capacité de se laver tout seul. Contente-toi de te laver les parties intimes extérieures.
- Mettre du déodorant sous les bras après t'être lavé et séché correctement.
- Privilégier les vêtements en coton, changer de sous-vêtements tous les jours.
- Les poils sont naturels et permettent à ton corps d'être protégé.

•**Si tu es concerné par les boutons d'acné** : il est préférable de laver ton visage à l'eau claire avec éventuellement un savon adapté, demande conseil à ton médecin ou à ton pharmacien.

Et tes pensées ?

Tu vas faire tes expériences, te poser de nouvelles questions, avoir de nouveaux repères, c'est normal ! On a tous une personnalité et un physique différents, mais on a tous des qualités ! Tu peux te sentir gêné ou mal à l'aise suite à tous ces changements qui t'arrivent.

Tu vas apprendre à te connaître, à t'apprécier, à mûrir, à grandir... Tu vas avoir plus d'indépendance, peut-être plus d'autonomie.

Ta relation avec tes parents va évoluer. Tu auras envie de donner ton opinion, d'affirmer ton style, tes goûts et tu ne seras pas toujours d'accord avec ce que tes parents te diront. Essayez ensemble de construire un dialogue qui vous permettra de vous comprendre et de trouver des solutions.

Tes amis sont des personnes qui auront également beaucoup de place dans ta vie. Il est important de bien choisir ses amis avec qui tu peux être toi-même et te sentir bien sans te laisser influencer. En te confiant à tes amis, tu t'apercevras qu'ils vivent aussi des changements et qu'ils se posent aussi des questions. N'hésite pas à partager avec eux tes joies, tes peines, cela renforcera votre complicité.

La puberté est un moment particulier dans la vie... C'est un passage qui peut provoquer des changements, des questions. Tes parents, l'équipe du Centre PMS, du Service PSE, le Centre de planning familial, ton médecin ou une autre personne de confiance sont aussi là pour t'épauler !

Les questions que je me pose :
Adresse du Centre/antenne

