

@titre

La puberté

@aide

1- Choisis un âge

2- Fais glisser les pictogrammes de droite sur le corps de Chloé pour voir son corps changer.

3- Pour revoir une étape, clique de nouveau sur le bouton « âge ».

@info

@dico

Glandes : organes du corps qui produisent un liquide, une sécrétion.

Ovaires : glandes qui servent à la reproduction chez la femme.

Sébum : matière grasse produite par la peau.

Vulve : organe génital externe de la femme.

@@

@CKOI01_00

Je te présente Chloé, elle a tout juste 10 ans. Son corps est encore celui d'un enfant. D'ailleurs, la seule chose qui le différencie vraiment de celui d'un petit garçon, c'est son sexe. Maintenant, c'est à toi de transformer Chloé. À cette occasion, tu découvriras tous les changements liés à ce mot curieux et incontournable qu'est la puberté !

@CKOI01_00a

Hé ! C'est sur moi qu'il faut d'abord cliquer ! Pardon, je me présente, je suis M^{me} Hormone. Je suis une substance qui voyage dans ton sang ! Eh oui, c'est grâce à moi que tu grandis et que tu deviens une femme ! Tu vas voir, c'est une drôle d'aventure !

@CKOI01_00b

Du calme ! Du calme ! Un conseil après avoir rencontré M^{me} Hormone, choisis un des âges, puis glisse les éléments situés à droite de l'écran sur Chloé ! Il va y avoir du changement !

@CKOI01_01

Oups ! J'ai somméillé pendant dix ans et voilà qu'on me réveille ! Allez, au boulot, c'est l'heure de transformer Chloé en adulte !

@CKOI01_01a

Je te présente mon chef, c'est lui qui vient de me réveiller : l'hypophyse, une glande située à la base du cerveau.

@CKOI01_01b

C'est elle qui me commande. Cette glande va dire à l'ovaire, situé ici, de sécréter des hormones, de me fabriquer quoi !

@CKOI01_01c

Moi et les autres hormones, nous circulons ensuite dans ton sang et nous stimulons certains endroits de ton corps, par exemple les seins. Eh oui, c'est grâce à nous que tu porteras bientôt des soutiens-gorge comme tes copines ou ta maman !

@CKOI01_a_00

Pour découvrir ce qu'il se passe à 10 ans, fais glisser les pictogrammes sur Chloé !

@CKOI01_a_01

Tu as vu ! Mon corps a déjà un peu changé, mais ce n'est rien encore ! Tu vas voir à 12 ans !

@CKOI01_a_02

Drôles de sensations ! J'ai les seins qui poussent et qui me font mal, je suis un peu fatiguée et j'ai des poils qui poussent ! Mais que se passe-t-il ? C'est normal, tout ça ?

@CKOI01_a_02a

C'est normal, tu entames ta puberté. Ton corps va se transformer petit à petit pour devenir celui d'une femme. Le début de la puberté varie d'une personne à une autre. Chez certaine, elle peut commencer à 9 ans et chez d'autres à 12 ans. En moyenne, c'est entre 10 et 11 ans.

@CKOI01_a_03

On grandit vite tout au long de la puberté ! En moyenne, on pousse de 20 cm jusqu'à la fin de la puberté. Celle-ci s'étalant sur deux ans, cela donne une dizaine de centimètres par an !

@CKOI01_a_04

La transpiration devient plus abondante, surtout sous les aisselles.

@CKOI01_a_04a

Regarde ces petites glandes, ce sont les glandes sudoripares. Les hormones sont venues les taquiner et voilà le résultat : ça transpire, et ça ne sent pas toujours très bon !

@CKOI01_a_04b

Un seul conseil, se laver tous les jours et utiliser des déodorants.

@CKOI01_a_05

La poisse, ces boutons ! C'est encore un coup des hormones ! Mais leur apparition est inégale, on peut en avoir beaucoup comme pas du tout !

@CKOI01_a_05a

On appelle cette poussée de boutons, l'acné. Les glandes situées sous la peau produisent trop de sébum. Ce dernier bouche les pores de la peau et provoque des boutons.

@CKOI01_a_05b

Un conseil, il faut éviter de percer ces boutons, car ils peuvent s'infecter et laisser des cicatrices sur la peau.

@CKOI01_a_05c

Mieux vaut se laver la peau régulièrement et consulter un dermatologue qui est un médecin spécialisé dans les problèmes de peau.

@CKOI01_a_06

Ça y est, les seins commencent à pousser ! Certaines filles peuvent avoir un peu mal. Cette douleur est due à la poussée, mais elle va s'estomper puis disparaître.

@CKOI01_a_06a

Pas de panique si un sein grossit plus vite que l'autre. Le plus petit rattrapera vite le plus gros !

@CKOI01_a_08

Oups ! Qu'est-ce que c'est ? Eh oui ! les hormones n'oublient pas d'activer les poils cachés sous la peau. Les premiers à pousser sont ceux du pubis !

@CKOI01_b_00

Chloé a maintenant 12 ans. À toi de faire glisser les pictogrammes sur son corps pour découvrir la suite...

@CKOI01_b_01

À 12 ans, mon corps se rapproche un peu plus de celui d'une femme, mais ma puberté n'est pas encore terminée ! Découvre ce qui va se passer.

@CKOI01_b_02

Mais que se passe-t-il ? Je ne pense qu'à une chose ? Non, non, pas aux maths, mais aux garçons ! Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Je suis complètement zinzin ou quoi !

@CKOI01_b_02a

Tss, tss, tss ! Pas de panique, c'est normal ! La puberté, c'est un chamboulement dans le corps, mais aussi dans la tête.

@CKOI01_b_02b

On est très attiré par l'autre !

@CKOI01_b_02c

Évidemment, à l'école maternelle, on a pu avoir des petits fiancés, mais là, c'est différent. Il y a des trucs nouveaux qui se passent dans tout notre corps !

@CKOI01_b_02d

Comme des suées au passage d'un garçon qui nous plaît ou des rougeurs sur tout le visage ! Et puis, ça peut nous prendre la tête : on ne pense qu'à lui et tout le temps !

@CKOI01_b_03

Les graisses de ton corps se répartissent différemment !

@CKOI01_b_03a

Ta taille s'affine.

@CKOI01_b_03b

Tes cuisses se galbent petit à petit.

@CKOI01_b_03c

Tes hanches s'élargissent.

@CKOI01_b_07

Une tache de sang dans ta culotte ? Pas de panique ! C'est normal. Ce sont les règles.

@CKOI01_b_07a

Ces saignements ont lieu tous les 28 jours et durent de trois à sept jours. C'est très important, car cela veut dire qu'un jour tu pourras avoir des enfants.

@CKOI01_b_07b

Parfois, les règles peuvent entraîner : maux de ventre, fatigue ou énervement, mais il existe des médicaments pour calmer ces douleurs.

@CKOI01_b_08

Des poils ? Il y en a un peu plus sur le pubis.

@CKOI01_b_08a

Surtout, ils poussent sous les aisselles !

@CKOI01_b_09

Ton sexe aussi se modifie. Regarde !

@CKOI01_b_09a

Le clitoris, un petit organe de ton appareil génital, se développe.

@CKOI01_b_09b

La vulve devient plus humide. Avant d'entrer dans la puberté, elle était plutôt sèche.

@CKOI01_b_09c

À ce sujet, si tu as des pertes blanches, c'est normal ! Ce sont des sécrétions, des substances liquides qui sont à la fois produites et rejetées par ton organisme.

@CKOI01_c_00

Chloé a 14 ans, c'est une adolescente. Cependant, il reste quelques petits trucs avant qu'elle soit une femme.

@CKOI01_c_01

Ça y est, ma puberté est terminée, mais je ne suis pas pour autant une adulte...

@CKOI01_c_02

Ça y est, c'est la fin de la puberté ! Ton corps a atteint ses proportions définitives ! Toutefois, il peut encore varier selon que tu prendras ou que tu perdras du poids.

@CKOI01_c_02a

Le mieux est d'avoir une alimentation équilibrée et de pratiquer un sport régulièrement. C'est bon pour le corps et pour la tête !

@CKOI01_c_02b

Chaque fille se développe à son propre rythme. Ainsi, certaines grandissent brusquement à 11 ans, alors que d'autres doivent attendre d'avoir 13 ans.

@CKOI01_c_02c

Certaines seront rondes, d'autres plutôt maigres, grandes ou petites, avec des petits ou des plus gros seins. À chacune ses proportions, il n'y a pas de critère de beauté ! Le plus important, c'est de s'accepter tel qu'on est, avec ses défauts et ses qualités.

@CKOI01_c_03

Tu as atteint ta taille définitive à quelques centimètres près. Les filles grandissent en moyenne de 20 cm pendant la puberté. Autrement dit, elle prennent 10 cm par an !

@CKOI01_c_06

Il se peut que tu es encore un sein un peu plus gros que l'autre. Rassure-toi, ce n'est pas une anomalie, c'est normal. Nous sommes les seules à le savoir !

@CKOI01_c_06a

C'est le moment de porter un soutien-gorge, si ce n'est déjà fait ! Les seins ne sont pas des muscles, mais des glandes entourées de chair et de peau. Mieux vaut les maintenir !

@CKOI01_c_07

L'arrivée de tes règles marque la fin de ta puberté, mais indique aussi que tu es arrivée à maturité sexuelle. Désormais, tu as la possibilité d'enfanter. Lorsqu'une femme est enceinte, ses règles s'arrêtent jusqu'à la naissance de son enfant.

@CKOI01_c_07a

Selon les femmes, les règles sont plus ou moins abondantes et pas forcément régulières. Tu peux ne pas avoir de règles pendant plusieurs mois sans que ce soit un problème ! Ton organisme a besoin d'un peu de temps pour se roder.

@CKOI01_c_07b

Pour éviter de tacher tes culottes, tu peux utiliser, selon ton choix, les serviettes hygiéniques ou les tampons. Il n'existe aucune contre-indication. Le mieux est d'en parler à ta maman ou à une personne de confiance.

@CKOI01_c_08

Si les poils qui ont poussé sur ton pubis et sous tes aisselles te gênent, tu peux les épiler avec une crème épilatoire ou de la cire, mais cela fait un peu plus mal !

@EOF