

@titre

La puberté

@aide

1- Choisis un âge.

2- Fais glisser les pictogrammes de droite sur le corps de Simon pour le 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.

**Hormone** : substance chimique créée par le corps, et qui exerce une action sur un tissu ou un organe.

**Sébum** : matière grasse produite par la peau.

**Testicule** : glande qui sert à la reproduction chez les hommes.

**Virilité** : ensemble des qualités qui correspondent à l'image traditionnelle de l'homme.

**Octave** : intervalle de huit notes formant la gamme.

@@

@CKOI02\_00

Je te présente Simon, il a tout juste 12 ans. Son corps est encore celui d'un enfant. D'ailleurs, la seule chose qui le différencie vraiment de celui d'une petite fille, c'est son sexe. Maintenant, c'est à toi de transformer Simon. À cette occasion, tu découvriras tous les changements liés à ce mot curieux et incontournable qu'est la puberté !

@CKOI02\_00a

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

@CKOI02\_00b

Du calme ! Du calme ! Un conseil après avoir rencontré M<sup>me</sup> Hormone, choisis un des âges, puis glisse les éléments situés à droite de l'écran sur Simon ! Il va y avoir du changement !

@CKOI02\_01

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

@CKOI02\_01a

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

@CKOI02\_01b

C'est elle qui me commande. Cette glande va dire aux testicules, situés ici, de sécréter des hormones, de me fabriquer quoi !

@CKOI02\_01c

Moi et les autres hormones, nous circulons ensuite dans ton sang et nous stimulons certains endroits de ton corps, par exemple ton menton. Eh oui, quelques poils vont bientôt y pousser ! Tu vas pouvoir piquer le rasoir de ton papa !

@CKOI02\_a\_00

Pour découvrir ce qu'il se passe à 12 ans, fais glisser les pictogrammes sur Simon !

@CKOI02\_a\_01

Tu as vu ! Mon corps a déjà un peu changé, mais ce n'est rien encore ! Tu vas voir à 14 ans !

@CKOI02\_a\_02

Drôles de sensations ! Mes testicules ont grossi et quelques poils commencent à pousser sous mes aisselles et au-dessus de mes lèvres ! Mais que se passe-t-il ? C'est normal, tout ça ?

@CKOI02\_a\_02a

C'est normal, tu entames ta puberté. Ton corps va se transformer petit à petit pour devenir celui d'un homme. Le début de la puberté varie d'une personne à une autre. Chez certaine, elle peut commencer à 11 ans et chez d'autres à 14 ans. En moyenne, c'est entre 12 et 13 ans.

@CKOI02\_a\_03

On grandit vite tout au long de la puberté ! En moyenne, on pousse de 25 cm jusqu'à la fin de la puberté. Celle-ci s'étalant sur deux ans, cela donne une douzaine de centimètres par an !

@CKOI02\_a\_04

La transpiration devient plus abondante, surtout sous les aisselles.

@CKOI02\_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 !

@CKOI02\_a\_04b

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

@CKOI02\_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 !

@CKOI02\_a\_05a

Cette poussée de boutons est appelée l'acné. Les glandes situées sous la peau produisent trop de sébum. Cette **matière grasse produite par la peau** bouche les pores de la peau et provoque des boutons.

@CKOI02\_a\_05b

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

@CKOI02\_a\_05c

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

@CKOI02\_a\_06

Oups ! Chez certain garçon, les seins peuvent gonfler et faire un peu mal ! Pas de panique, tu ne vas pas te transformer en fille ! Ce phénomène est assez fréquent et n'est pas grave.

@CKOI02\_a\_06a

C'est encore un coup des hormones qui viennent stimuler les glandes cachées sous les seins !

@CKOI02\_a\_06b

Mais si tu es inquiet, tu peux en parler à ton médecin.

@CKOI02\_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 et des aisselles !

@CKOI02\_a\_09

Le premier signe de la puberté chez les garçons, ce sont les testicules qui doublent ou triplent de volume !

@CKOI02\_a\_09a

Les testicules ? Ce sont ces deux glandes situées à la base du pénis. Elles sont d'autant plus importantes qu'elles produisent les spermatozoïdes : des cellules indispensables à la conception des bébés.

@CKOI02\_a\_09b

Leur peau se plisse et elles changent de couleur : plus rouges pour ceux qui ont le teint clair et plus brunes pour les peaux mates !

@CKOI02\_b\_00

Simon a maintenant 14 ans. À toi de faire glisser les pictogrammes sur son corps pour découvrir la suite...

@CKOI02\_b\_01

À 16 ans, mon corps se rapproche un peu plus de celui d'un homme, mais ma puberté n'est pas encore terminée ! Découvre ce qui va se passer.

@CKOI02\_b\_02

Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Je ne pense qu'aux filles ! Chloé, Agathe, Adelle... Je suis complètement zinzin ou quoi !

@CKOI02\_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.

@CKOI02\_b\_02b

On est très attiré par l'autre !

@CKOI02\_b\_02c

Évidemment, à l'école maternelle, on a pu avoir des petites fiancées, mais là, c'est différent. Il y a des sensations nouvelles qui se passent dans tout notre corps !

@CKOI02\_b\_02d

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

@CKOI02\_b\_03

Ton corps continue de changer.

@CKOI02\_b\_03a

Ta poitrine et tes épaules deviennent plus larges...

@CKOI02\_b\_03B

que tes hanches.

@CKOI02\_b\_09

Les testicules continuent de grossir, ils passent de la taille d'une noisette à celle d'une prune.

@CKOI02\_b\_09a

Pas de panique si un des testicules, c'est plus souvent celui de gauche, pend un peu plus que l'autre, tout est normal, ils ne sont jamais symétriques et à la même hauteur !

@CKOI02\_b\_09b

Le pénis grossit également, il s'allonge et prend du volume. Sa peau s'assombrit.

@CKOI02\_b\_08

Les poils du pénis sont plus fournis, plus épais et plus bouclés.

@CKOI02\_b\_08a

Quelques poils poussent sur le visage.

@CKOI02\_b\_08b

Mais également sur les jambes et les bras !

@CKOI02\_b\_10

Oups, que s'est-il passé cette nuit ? Mon pénis s'est tout d'un coup mis à grandir et à rapetisser ? Et puis, quelque chose de gluant et de couleur blanche en est sorti ?

@CKOI02\_b\_10a

Rien de plus normal, ce qui vient de t'arriver cette nuit, c'est une érection. Elles se produisent, en moyenne, 3 ou 4 fois par nuit. Au repos, le pénis est tout mou, en érection, il devient tout dur et son volume augmente.

@CKOI02\_b\_10b

Ces érections donnent parfois lieu à des éjaculations : c'est le liquide blanc et visqueux dont tu parles. Ce liquide appelé sperme contient une multitude de spermatozoïdes. C'est grâce à lui que tu pourras faire des bébés !

@CKOI02\_c\_00

Simon a 16 ans, c'est un adolescent. Cependant, il reste quelques changements avant qu'il devienne un homme.

@CKOI02\_c\_01

Ça y est, ma puberté est terminée ! Youpi, je suis enfin un homme !

@CKOI02\_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.

@CKOI02\_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 !

@CKOI02\_c\_02b

Chaque garçon se développe à son propre rythme. Certains seront plus grands, d'autres plus ou moins poilus. Il n'y a pas de critères de virilité ! Le plus important, c'est de s'accepter tel qu'on est, avec ses défauts et ses qualités.

@CKOI02\_c\_03

Tu as atteint ta taille d'adulte. Si, dans une famille, on est plutôt grand, il y a des chances pour que les générations suivantes le soient aussi !

@CKOI02\_c\_07 - voix garçon, sa voix est plus grave et il fait des fausses notes de temps en temps. Mais que se passe-t-il ? Ma voix n'est plus la même ! C'est quoi, ce truc ?

@CKOI02\_c\_07a

Pas de panique ! on appelle ce changement : la mue. Ta voix va descendre, en moyenne, d'une octave, donc devenir plus grave.

@CKOI02\_c\_07b

Le corps grandit et prend du volume, alors pourquoi pas aussi les cordes vocales ! Elles s'allongent et s'épaississent. Or le timbre de la voix est directement lié à l'épaisseur des cordes vocales. Plus les cordes sont épaisses, plus la voix est grave.

@CKOI02\_c\_07c

Bien sûr, cette transformation dépend des individus. En moyenne, il faut une année pour trouver sa voix définitive.

@CKOI02\_c\_08

Les jambes deviennent plus poilues et des poils peuvent pousser sur la poitrine !

@CKOI02\_c\_08a

Si les poils de la barbe et de la moustache sont gênants, c'est le moment d'utiliser le rasoir de ton père ou d'en acheter un, si ce n'est déjà fait !

@CKOI02\_c\_08b

Tu trouveras dans les grandes surfaces des rasoirs jetables, faciles à utiliser.

@CKOI02\_c\_09

Autant dire tout de suite, qu'il n'y a pas de taille parfaite et définie. En moyenne, la taille du pénis chez un adulte est comprise entre 8 et 10 cm au repos et entre 12 et 18 cm en érection.

@EOF