

CKOIL'TRUC -MOBICLIC N°71 - La puberté

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.

La puberté chez les filles

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 !

M^{me} Hormone

Oups ! J'ai sommeillé pendant dix ans et voilà qu'on me réveille ! Allez, au boulot, c'est l'heure de transformer Chloé en adulte ! Je te présente mon chef, c'est lui qui vient de me réveiller : l'hypophyse, une glande située à la base du cerveau. C'est elle qui me commande. Cette glande va dire à l'ovaire, situé ici, de sécréter des hormones, de me fabriquer quoi ! 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 !

ÉTAPE I (10 ans)

Pour découvrir ce qu'il se passe à 10 ans, fais glisser les pictogrammes sur Chloé ! Tu as vu ! Mon corps a déjà un peu changé, mais ce n'est rien encore ! Tu vas voir à 12 ans !

Dans la tête

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 ? 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 certaines, elle peut commencer à 9 ans et chez d'autres à 12 ans. En moyenne, c'est entre 10 et 11 ans.

Ton corps

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 !

La transpiration

La transpiration devient plus abondante, surtout sous les aisselles.

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

Les boutons

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 !

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. Un conseil, il faut éviter de percer ces boutons, car ils peuvent s'infecter et laisser des cicatrices sur la peau. Mieux vaut se laver la peau régulièrement et consulter un dermatologue qui est un médecin spécialisé dans les problèmes de peau.

Les seins

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.

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

Les poils

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 !

ÉTAPE II (12 ans)

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

Dans la tête

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 !

Tss, tss, tss ! Pas de panique, c'est normal ! La puberté, c'est un chamboulement dans le corps, mais aussi dans la tête. On est très attiré par l'autre ! 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 ! 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 !

Ton corps

Les graisses de ton corps se répartissent différemment ! Ta taille s'affine. Tes cuisses se galbent petit à petit. Tes hanches s'élargissent.

Les règles

Une tache de sang dans ta culotte ? Pas de panique ! C'est normal. Ce sont les règles. 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. Parfois, les règles peuvent entraîner : maux de ventre, fatigue ou énervement, mais il existe des médicaments pour calmer ces douleurs.

Les poils

Des poils ? Il y en a un peu plus sur le pubis. Surtout, ils poussent sous les aisselles !

Le sexe

Ton sexe aussi se modifie. Regarde ! Le clitoris, un petit organe de ton appareil génital, se développe. La vulve devient plus humide. Avant d'entrer dans la puberté, elle était plutôt sèche. 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.

ÉTAPE III (14 ans)

Chloé a 14 ans, c'est une adolescente. Cependant, il reste quelques petits trucs avant qu'elle soit une femme. Ça y est, ma puberté est terminée, mais je ne suis pas pour autant une adulte...

Dans la tête

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.

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

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.

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.

Ton corps

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 !

Les seins

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 !
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 !

Tes règles

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. 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. 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.

Les poils

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 !

La puberté chez les garçons

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.

M^{me} Hormone

Oups ! J'ai sommeillé pendant douze ans et voilà qu'on me réveille ! Allez, au boulot, c'est l'heure de transformer Simon en adulte ! Je te présente mon chef, c'est lui qui vient de me réveiller : l'hypophyse, une glande située à la base du cerveau. C'est elle qui me commande. Cette glande va dire aux testicules, situés ici, de sécréter des hormones, de me fabriquer quoi ! 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 !

ÉTAPE I (12 ans)

Pour découvrir ce qu'il se passe à 12 ans, fais glisser les pictogrammes sur Simon ! Tu as vu ! Mon corps a déjà un peu changé, mais ce n'est rien encore ! Tu vas voir à 14 ans !

Dans la tête

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 ? 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.

Ton corps

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 !

La transpiration

La transpiration devient plus abondante, surtout sous les aisselles. 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 ! Un seul conseil, se laver tous les jours et utiliser des déodorants.

Les boutons

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 ! 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. Un conseil, il faut éviter de percer ces boutons, car ils peuvent s'infecter et laisser des cicatrices sur la peau. Mieux vaut se laver la peau régulièrement et consulter un dermatologue qui un médecin spécialisé dans les problèmes de peau.

Les seins

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. C'est encore un coup des hormones qui viennent stimuler les glandes cachées sous les seins ! Mais si tu es inquiet, tu peux en parler à ton médecin.

Les poils

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 !

Le sexe

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

ÉTAPE II (14 ans)

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

Dans la tête

Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Je ne pense qu'aux filles ! Chloé, Agathe, Adelle... Je suis complètement zinzin ou quoi ! Tss, tss, tss ! Pas de panique, c'est normal ! La puberté, c'est un chamboulement dans le corps, mais aussi dans la tête. On est très attiré par l'autre ! 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 ! 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 !

Ton corps

Ton corps continue de changer. Ta poitrine et tes épaules deviennent plus larges... que tes hanches.

Le sexe

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

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

Les poils

Les poils du pénis sont plus fournis, plus épais et plus bouclés. Quelques poils poussent sur le visage. Mais également sur les jambes et les bras !

L'érection

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 ? 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. 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 !

ÉTAPE III (14 ans)

Simon a 16 ans, c'est un adolescent. Cependant, il reste quelques changements avant qu'il devienne un homme. Ça y est, ma puberté est terminée ! Youpi, je suis enfin un homme !

Dans la tête

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

Ton corps

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 !

La voix

Mais que se passe-t-il ? Ma voix n'est plus la même ! C'est quoi, ce truc ? Pas de panique ! on appelle ce changement : la mue. Ta voix va descendre, en moyenne, d'une octave, donc devenir plus grave. 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. Bien sûr, cette transformation dépend des individus. En moyenne, il faut une année pour trouver sa voix définitive.

Les poils

Les jambes deviennent plus poilues et des poils peuvent pousser sur la poitrine ! 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 ! Tu trouveras dans les grandes surfaces des rasoirs jetables, faciles à utiliser.

Le sexe

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.