

# LES POINTS COMMUNS

## Les boutons

A la puberté, les glandes sébacées de la peau produisent plus de sébum. Grâce à lui, ta peau reste souple. Un trop plein de sébum et les boutons arrivent ! Pour éviter d'avoir trop de boutons sur le visage, tu dois le nettoyer matin et soir avec une solution adaptée.



Si un grand nombre de boutons apparaissent, une visite chez un dermatologue s'impose. Il te donnera un traitement adapté à ton cas.

## Les cheveux gras

Ce sont les glandes sébacées qui s'activent sous ton cuir chevelu. Les cheveux deviennent sales plus rapidement car le sébum « accroche » les saletés.



**Le remède :** se laver les cheveux au moins deux fois par semaine avec un shampoing pour cheveux gras et adapté à ton type de cheveux : fins, épais, ou fragiles....

## Les odeurs corporelles

Les glandes sudoripares qui se trouvent sous les bras s'activent à la puberté et produisent de la sueur. Elle devient malodorante lorsqu'elle est en contact avec les bactéries qui se trouvent sur la peau. Eviter les mauvaises odeurs, c'est simple : Prendre une douche le soir et le matin. Appliquer le déodorant de ton choix après la douche du matin.



## Les sautes d'humeur

Tu deviens « soupe au lait », irritable et tu passes du rire aux larmes sans raison apparente.

### Il y a plusieurs raisons à cela :

La production importante d'hormones : ton apparence physique et ta manière de penser et d'agir évoluent tellement vite en quelques mois que tes émotions débordent.

Ce n'est pas le moment de perdre confiance en toi, de douter de tout et de te renfermer sur toi-même.

Partage ton vécu avec tes amis. Ils sont dans la même situation que toi alors ils peuvent te comprendre.

Quant à tes parents, eux aussi, sont déroutés par tes changements et ils ne savent plus « comment te prendre ».



Institut des Hauts-de-Seine

Tél. : 01.41.37.11.10

[www.institut-hauts-de-seine.org](http://www.institut-hauts-de-seine.org)

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



# LA PUBERTÉ



Une métamorphose entre l'enfance et l'âge adulte

# DEVENIR UN HOMME



## Tu grandis et ton corps se transforme

Tu commences d'abord par grandir puis tes épaules et ton torse s'élargissent. Par la suite, tes muscles vont se développer.

Ces changements peuvent s'accompagner de douleurs (dos, muscles, tendons) qui doivent être prises au sérieux. Elles sont souvent liées à une carence alimentaire : manque de fer, de calcium, de vitamines.....

## L'arrivée des spermatozoïdes

Contrairement aux filles, c'est à la puberté que les cellules de reproduction mâles apparaissent.

Les testicules produisent les spermatozoïdes grâce à l'action d'une hormone, la testostérone.

Sous son effet, tes testicules et ton pénis augmentent de volume.

Ces transformations vont te permettre de passer de la simple érection à l'éjaculation : la libération du sperme, ou liquide qui contient environ 40 millions de spermatozoïdes à chaque fois. Tu peux devenir père à chaque rapport sexuel ! Il devient urgent de connaître les moyens de contraception qui te permettent d'avoir une vie sexuelle harmonieuse sans passer de l'adolescence à l'âge adulte en une soirée.

## Les poils

Les poils de tes bras et de tes jambes deviennent plus nombreux et plus épais. D'autres apparaissent sous les bras, sur la poitrine, sur le visage et parfois sur l'abdomen et sur le dos. La pilosité du visage est très variable d'un individu à un autre et elle n'a rien à voir avec la virilité.

## Ta voix mue

Elle devient plus grave et plus puissante. Pendant plusieurs mois, elle peut passer d'un ton haut à un ton bas dans la même phrase ou se mettre à dérailler.



# DEVENIR UNE FEMME



## Tu grandis et ton corps se transforme

Tes hanches s'élargissent, tes cuisses, tes fesses deviennent plus rondes, ta taille devient plus fine. Ces nouvelles courbes très féminines te préparent à pouvoir enfanter.... un jour.

Elle s'accompagne d'une légère prise de poids. Ce nouveau poids va devenir ton poids idéal de femme. Ce n'est pas le moment de faire un régime. Tu es en **pleine croissance** et tu as besoin de beaucoup d'énergie ; bois **au moins 1,5 litre** d'eau par jour pour éliminer, mange à des heures régulières et de façon variée (protéines, féculents et surtout des fruits et des légumes).

Faire du sport : celui de ton choix pour te muscler et t'assouplir, et aussi évacuer ton trop plein d'énergie.

Le sport ça déstresse et cela permet de se faire de nouveaux amis !



## La poitrine

Tu remarques que tes seins commencent à pousser, ils se développent et changent de forme. C'est pourquoi il est important de changer de taille et de modèle de soutien-gorge régulièrement. Pour choisir ceux qui te conviendront le mieux, n'hésite pas à demander des conseils à ta mère, tes amies ou dans les magasins de lingerie.



## L'arrivée des règles

C'est un signe de bonne santé et de maturité.

C'est l'horloge biologique qui décide du bon moment.

Elles peuvent survenir entre 9 et 16 ans.

Pas de panique si tu ne les as pas encore !

Elles arrivent environ 2 ans après les premiers signes de développement de la poitrine, après l'apparition des poils et après avoir constaté des pertes vaginales. Contrairement aux garçons, les filles naissent avec toutes leurs cellules reproductrices féminines : les ovules qui se trouvent dans les ovaires.

Chaque mois, l'ovaire libère un ovule qui peut être fécondé par l'homme.

Les règles surviennent lorsque l'ovule n'a pas été fécondé.

Dès tes premières règles, tu peux être enceinte si tu as un rapport sexuel avec un garçon. Il est donc important que tu connaisses tous les moyens de contraception (préservatif, pilule....). Protégée, tu pourras développer une vie sentimentale harmonieuse et attendre celui avec qui tu désireras avoir un enfant.

