

# La puberté



# Lorsqu'on aborde ce sujet, il est normal d'éprouver différents sentiments :

Je suis curieux



Je suis gêné



Je suis à l'aise



Je suis excité

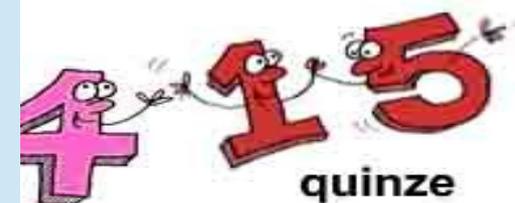
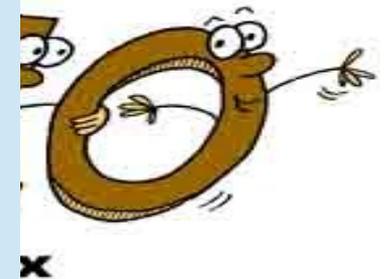


Je suis dégoûtée



A quel âge commence la puberté ?

**Entre 9 et 17  
ans, mais pour  
la plupart  
d'entre nous,  
la puberté  
commence entre  
10 et 14 ans.**



L'âge auquel commence la puberté  
ne fait aucune différence  
sur la façon dont tu te développeras.

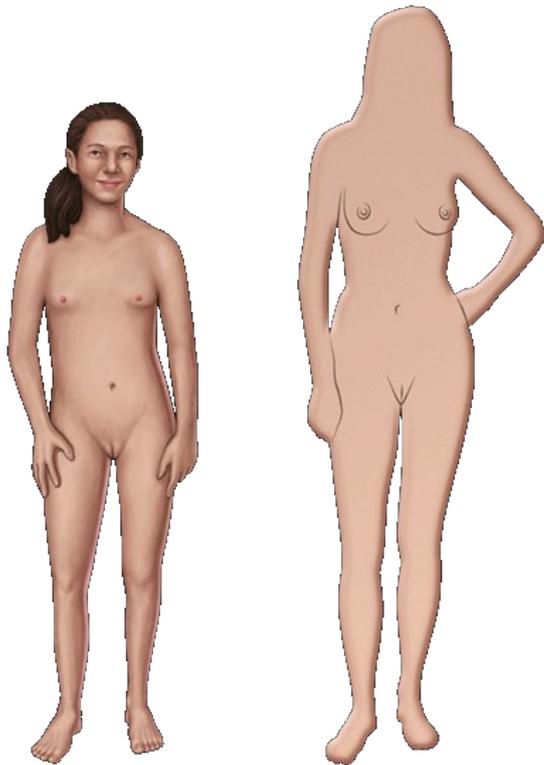
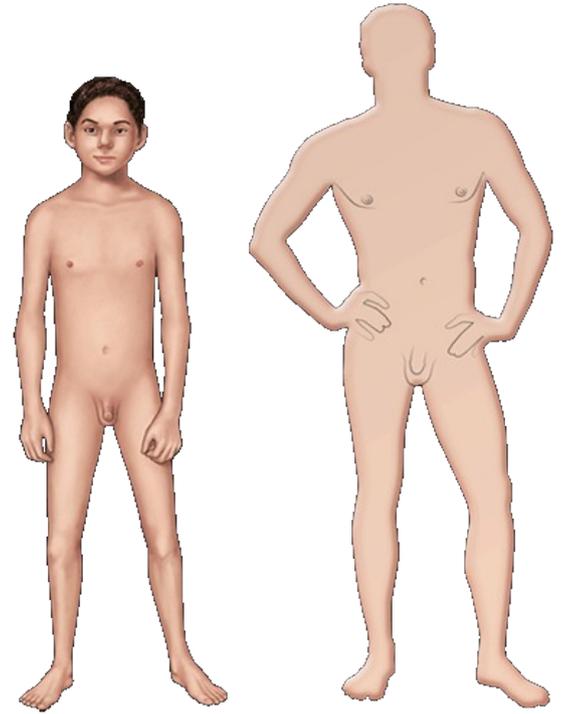


# Qu'est ce que la puberté ?



# Qu'est ce que la puberté ?

C'est une période de transition pendant laquelle le corps d'un enfant se transforme en celui d'un adulte.



Ce sont toutes les modifications physiologiques, morphologiques et psychologiques, qui surviennent lors du passage de l'enfance à l'adolescence.

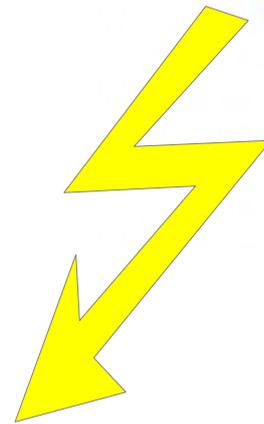
Des sentiments  
et des centres d'intérêts nouveaux  
vont se développer.



1774684 www.fotosearch.fr

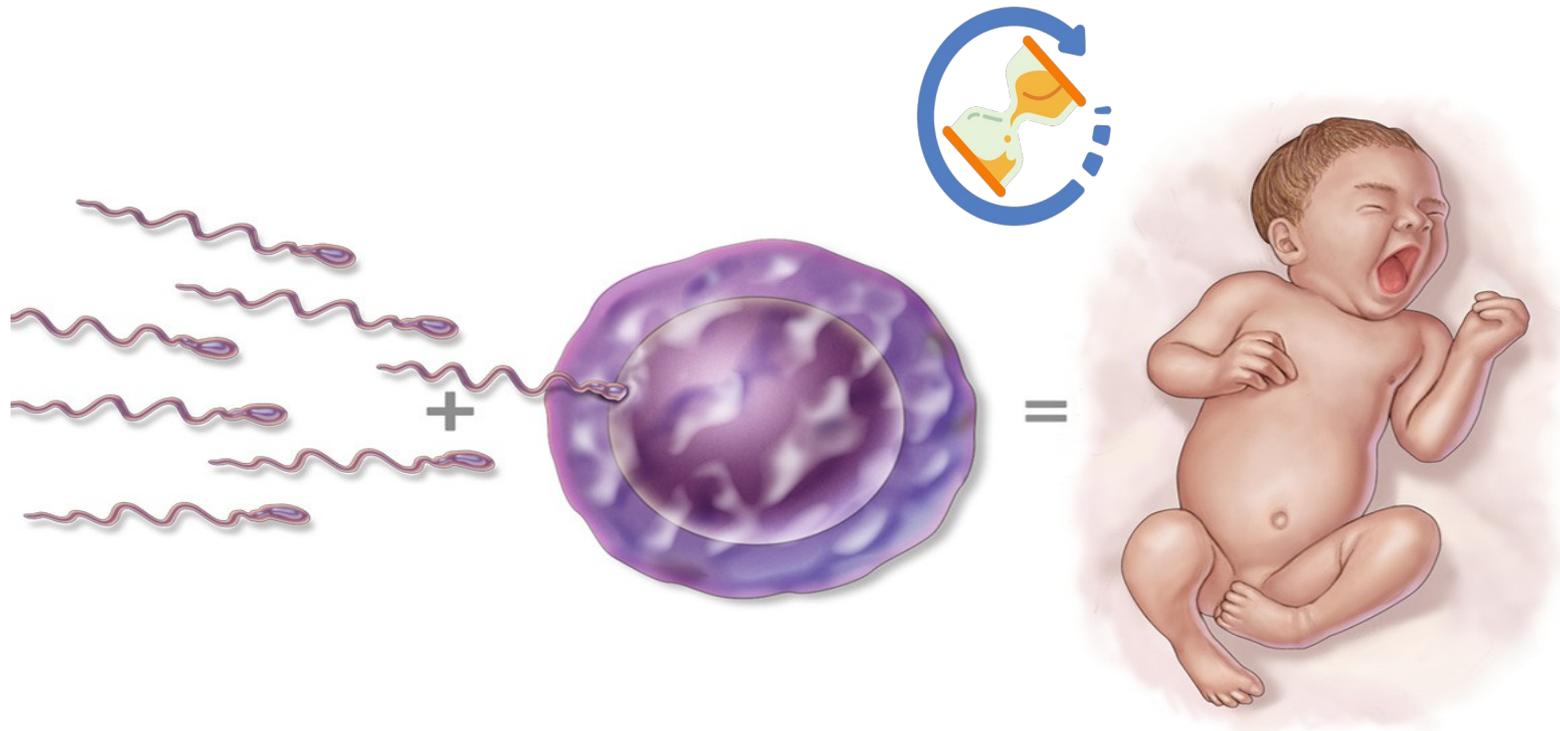


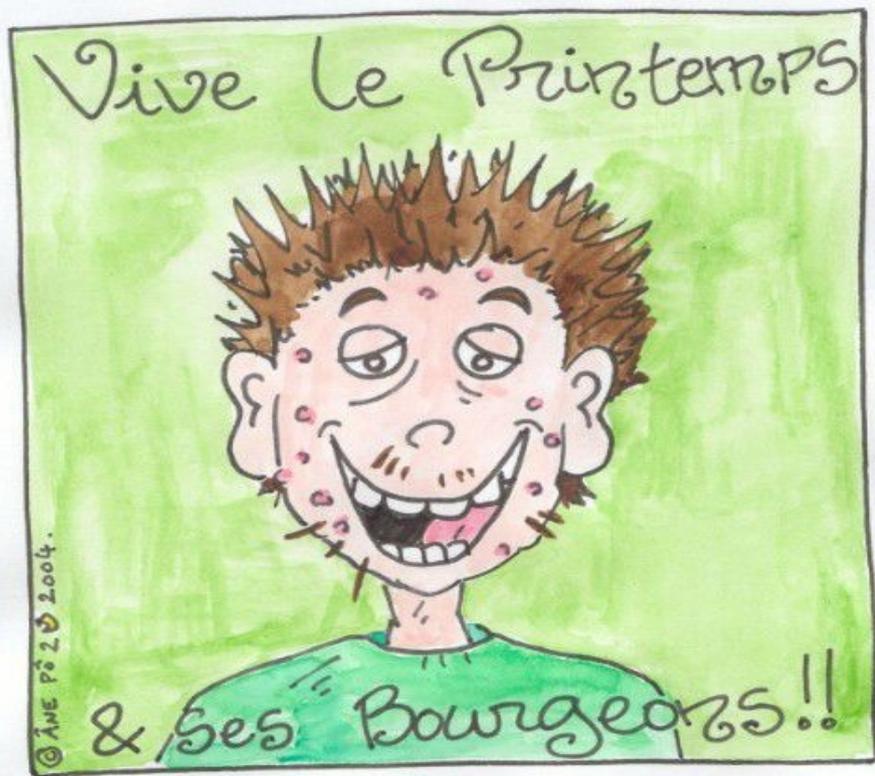
# SUPER POUVOIRS



Les garçons commencent à fabriquer des spermatozoïdes et les filles des ovocytes.

Si ces cellules se rencontrent, elles peuvent fusionner et former un embryon, qui se développera pendant 9 mois pour donner naissance à un nouvel être humain.





Pour comprendre la puberté,  
nous allons parler des  
changements qui se produisent

Ø dans ton corps

Ø et dans ta tête.



# Quels sont les changements visibles qui se produisent au niveau du corps?

- ü On grandit et on prend du poids.
- ü Des poils poussent sous les aisselles, sur les parties génitales (pilosité pubienne), et sur les jambes.
- ü Les glandes sudoripares s'activent : la transpiration apparaît.
- ü Les organes génitaux internes et externes augmentent de volume.
- ü Les cheveux et la peau deviennent huileux, et des boutons peuvent apparaître.



# Quelles sont les causes de ces changements?

∅ Le cerveau envoie des messages aux organes sexuels reproducteurs, à l'aide de petits messagers chimiques : les hormones, qui circulent dans le sang.



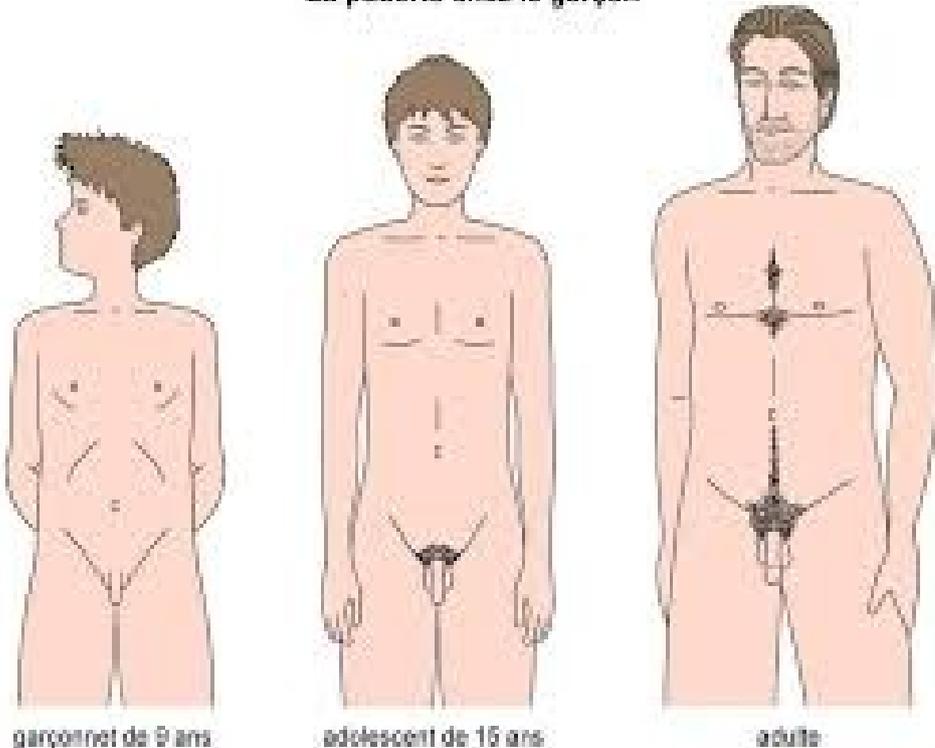
∅ Ces hormones, une fois arrivées dans les organes génitaux, déclenchent les modifications.



# Quels sont les changements qui se produisent chez les garçons?

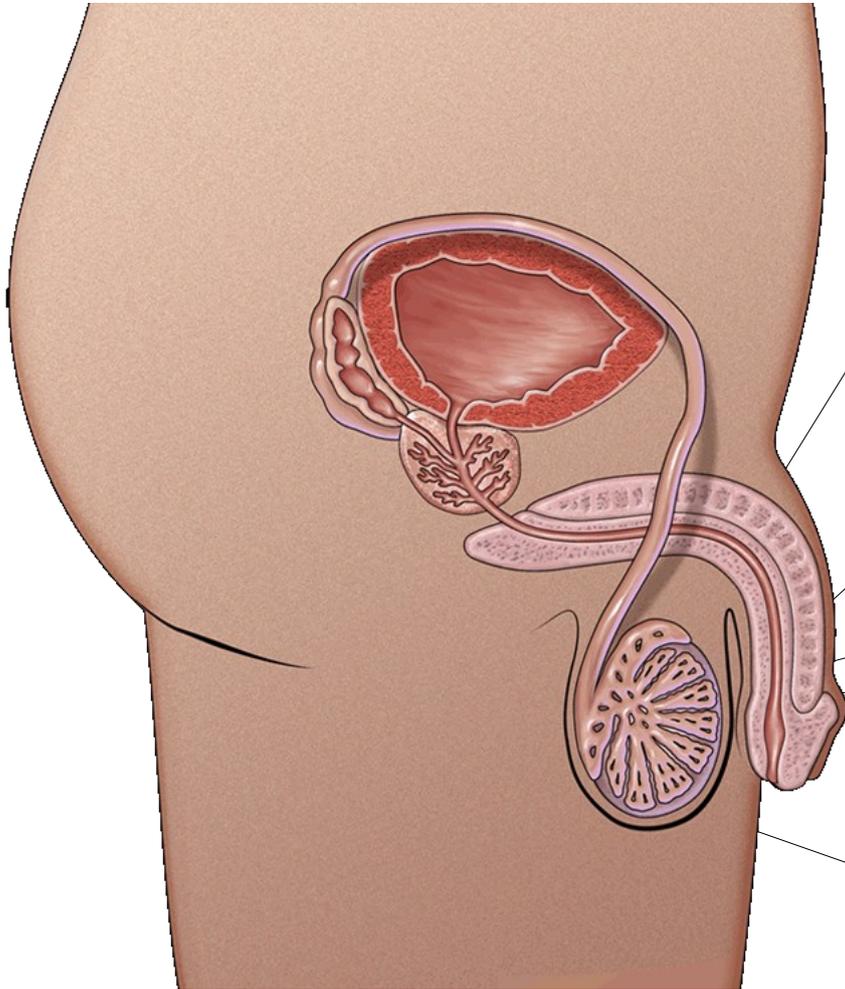
- Le corps grandit et prend du poids.
- Les poils poussent sur le visage et le corps : bras, aisselles, jambes, poitrine, pubis.
- Les muscles se développent, les os augmentent de volume et pèsent plus lourds.

La puberté chez le garçon



- Le nez et la mâchoire se modifient, le visage s'allonge.
- La voix devient plus grave.
- Le pénis et les testicules augmentent de volume. Ils commencent à fabriquer des spermatozoïdes.

# L'appareil génital masculin



## L'urètre

Conduit par lequel s'écoulent l'urine et le sperme du corps du garçon.

## Le pénis

Organe en forme de tube qui pend à l'extérieur du corps;  
Se présente sous toutes les formes et tailles, selon les gènes.

## Les testicules

Habituellement au nombre de deux, un d'entre eux se situe plus bas;  
Endroit où sont fabriqués les spermatozoïdes.

## Le scrotum

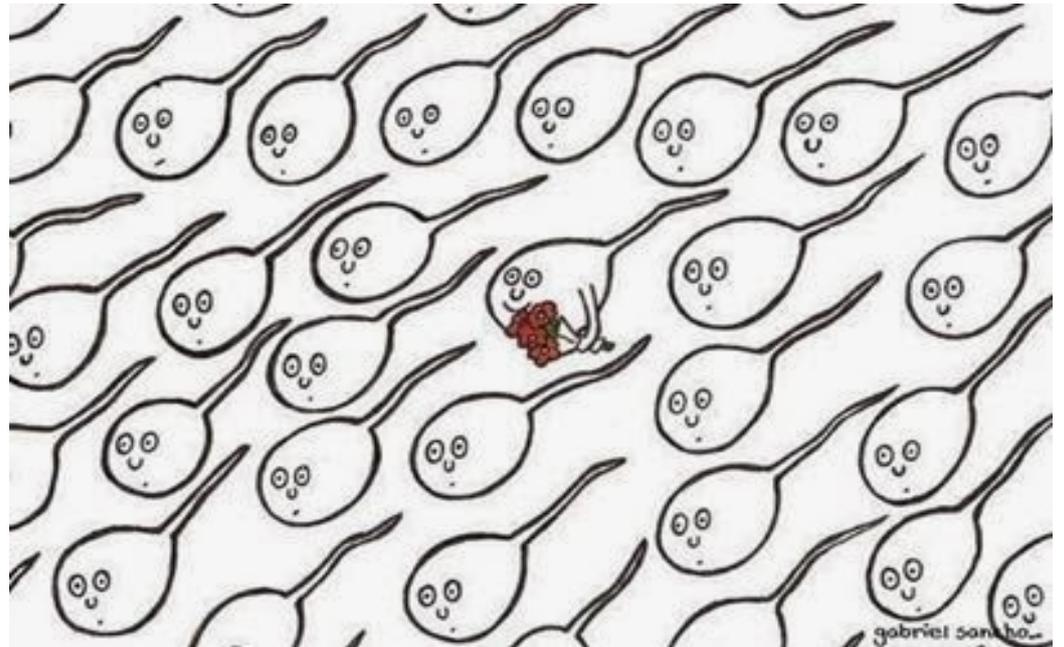
Sac de peau qui contient les testicules;  
Maintient les testicules à la bonne température pour produire les spermatozoïdes, soit une température inférieure à celle du corps;

# Les spermatozoïdes.

Les hormones font grossir les testicules, qui produisent davantage de spermatozoïdes.

Après la puberté, tu produiras entre 200 000 et 400 000 spermatozoïdes par jour pendant le reste de ta vie.

Les spermatozoïdes s'accumulent dans les tubes autour des testicules. Mélangés à un liquide, ils forment le sperme.



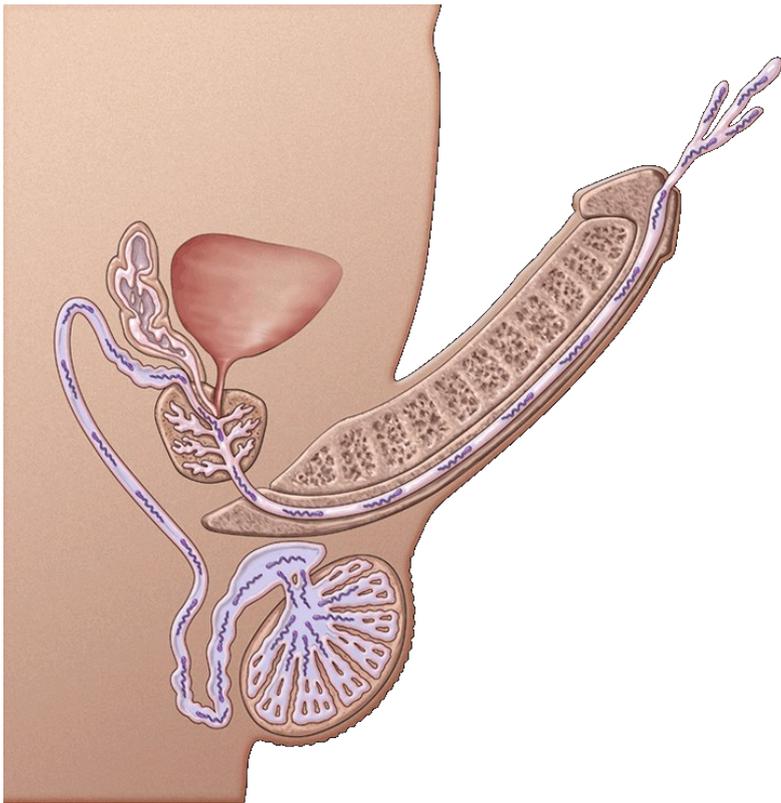
# Que se passe t-il dans le corps d'un garçon ?

L'érection et l'éjaculation :

Le pénis, en se remplissant de sang, devient beaucoup plus dur et se dresse : c'est l'**érection**.

Les muscles entraînent le sperme dans l'urètre, puis à l'extérieur du pénis.

C'est ce qu'on appelle une **éjaculation** : le sperme est évacué en dehors du corps.



# Chez le garçon, certaines situations peuvent provoquer une érection :

Si tu penses à quelque chose de sensuel.

Lorsque tu te réveilles le matin avec l'envie d'uriner.

Lorsque tu te détends.

Pour aucune raison.

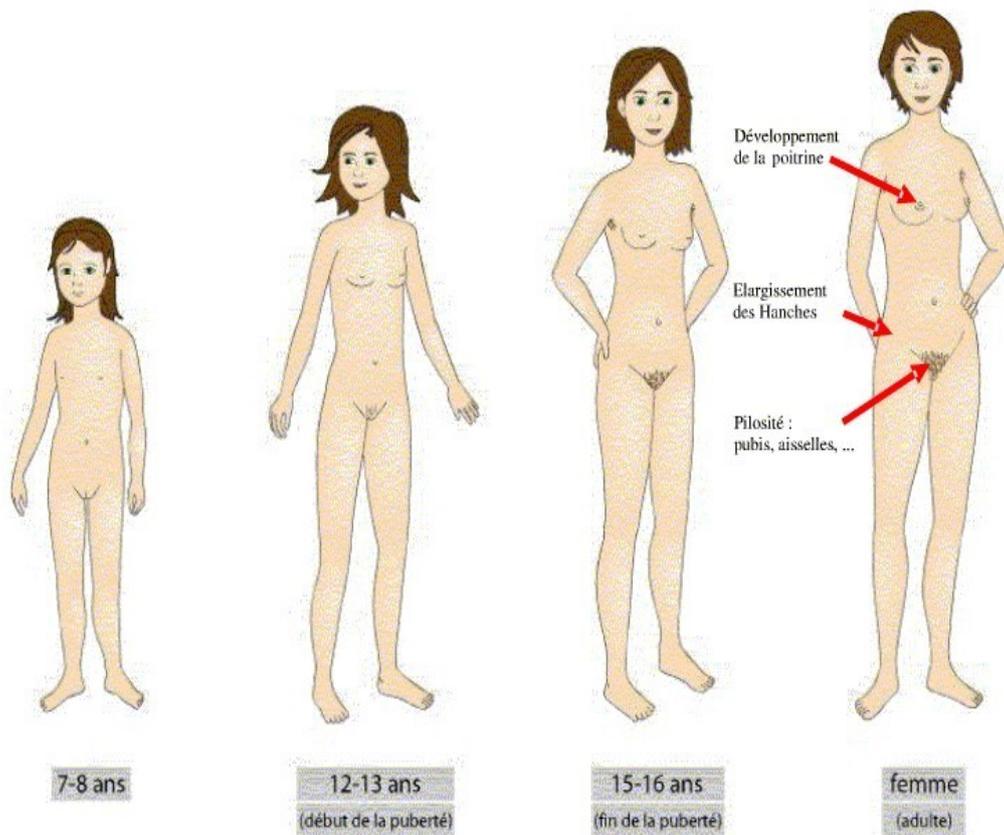
**Peu importe, toutes ces situations sont normales.**

**Les garçons ont leurs premières érections avant leur naissance!**



# Quels sont les changements qui se produisent chez les filles?

- Les seins et les mamelons prennent du volume.
- Des poils poussent sous les aisselles et sur les parties génitales (pilosité pubienne), les poils des jambes deviennent plus foncés.
- Le corps grandit et prend du poids.



- Le bassin s'élargit.
- Les organes génitaux internes et externes augmentent de volume.
- Les règles apparaissent.
- Les ovaires commencent à fabriquer des ovules.

# L'appareil génital féminin

## Partie externe : la vulve

### **Les lèvres**

- Replis de peau qui couvrent les parties intérieures.
- Deviennent plus foncées et plus proéminentes à la puberté.

### **Le clitoris**

- Petit organe composé de nerfs et de tissus et situé en haut des lèvres.
- Seule la pointe est à l'extérieur, le reste étant caché à l'intérieur du corps.
- Est sensible au toucher. Peut procurer une sensation de fourmillement et de plaisir.

### **l'urètre**

- N'est pas un organe sexuel.
- Petit orifice par lequel s'écoule l'urine de la vessie.

### **l'ouverture du vagin**

- Entrée du vagin.

### **l'hymen**

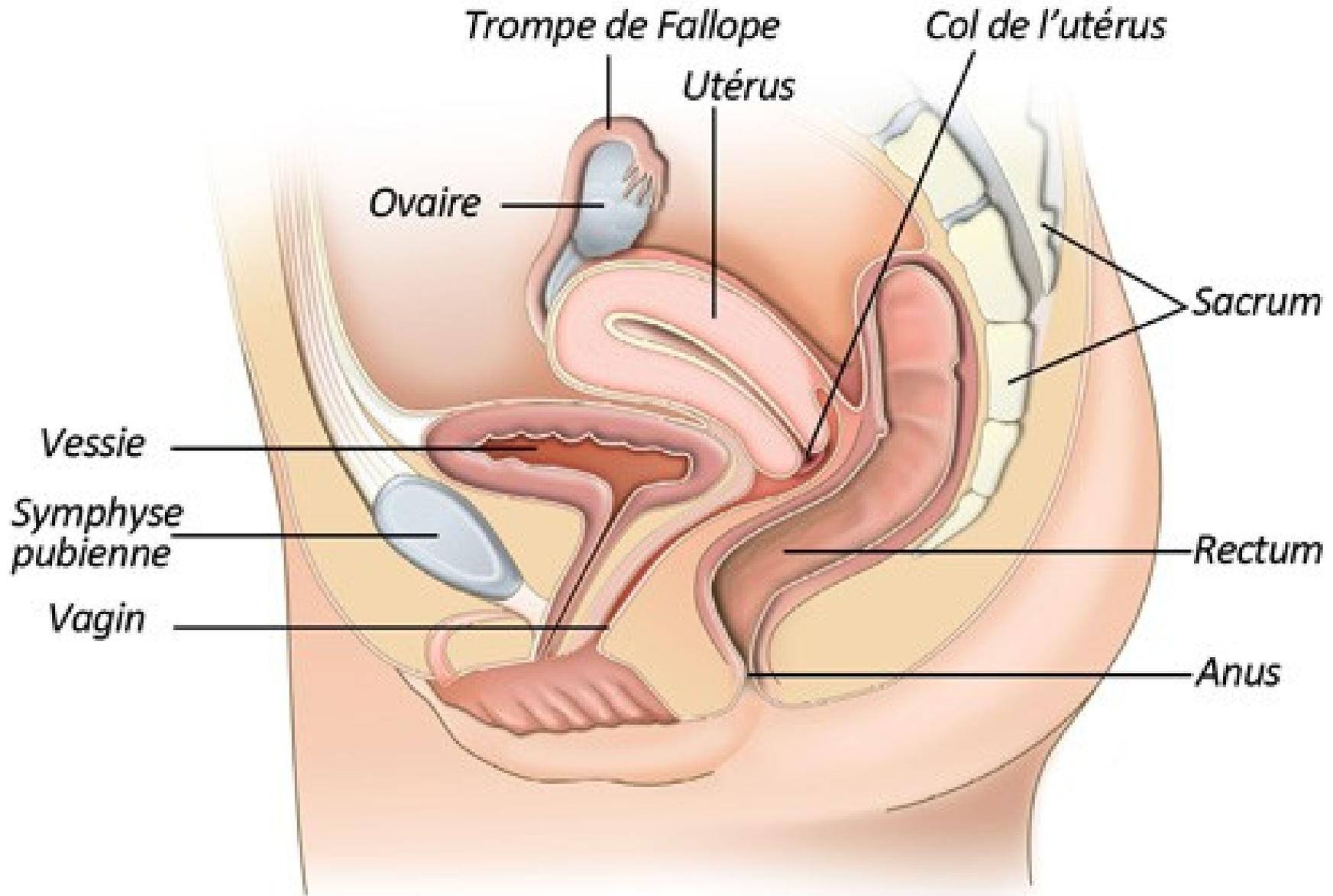
- Morceau de peau mince pouvant couvrir une partie de l'ouverture du vagin.
- Souvent imperceptible ou absent.

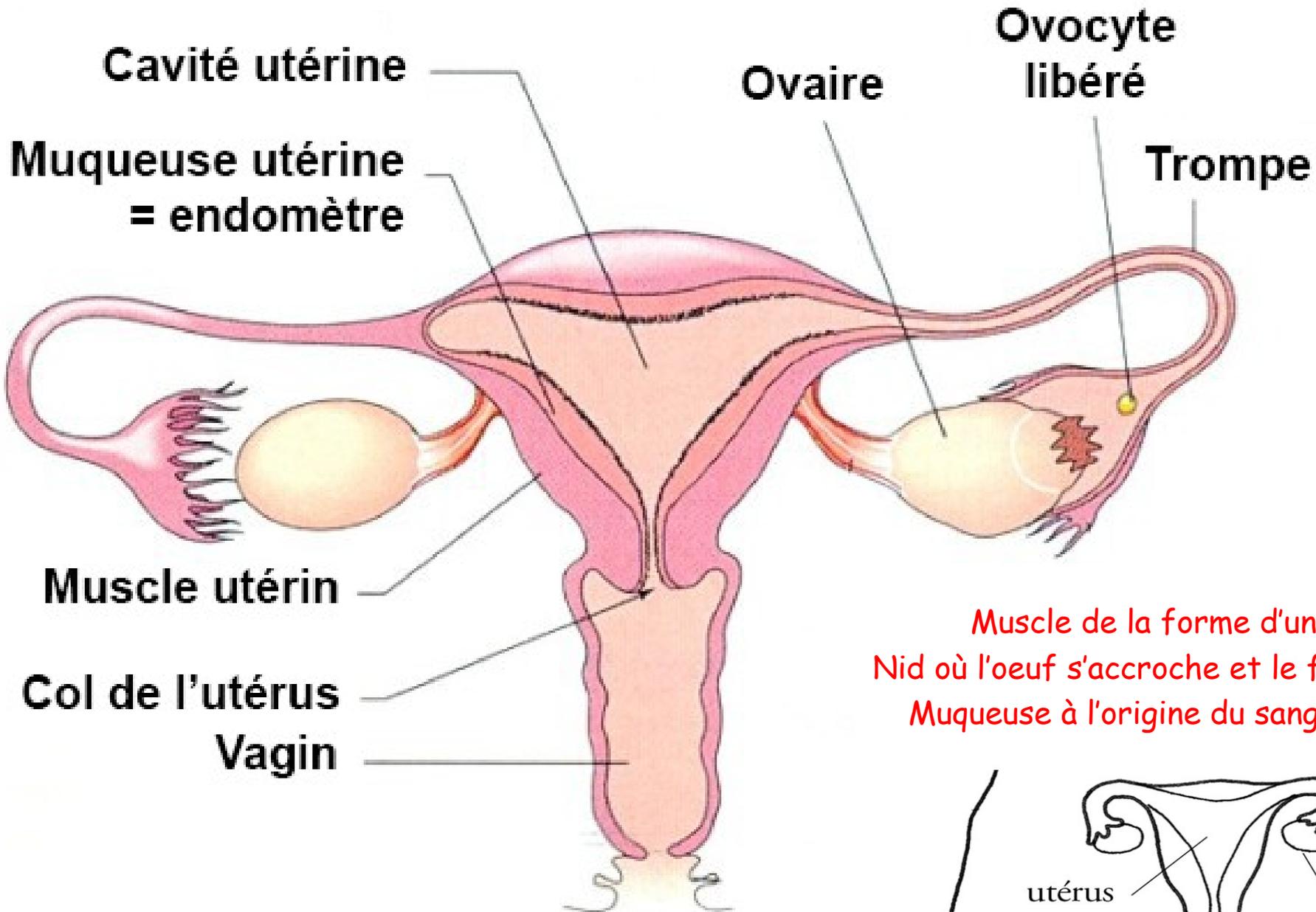
# L'appareil sexuel reproducteur féminin

## Partie interne

VENTRE

DOS





**Cavité utérine**  
**Muqueuse utérine = endomètre**

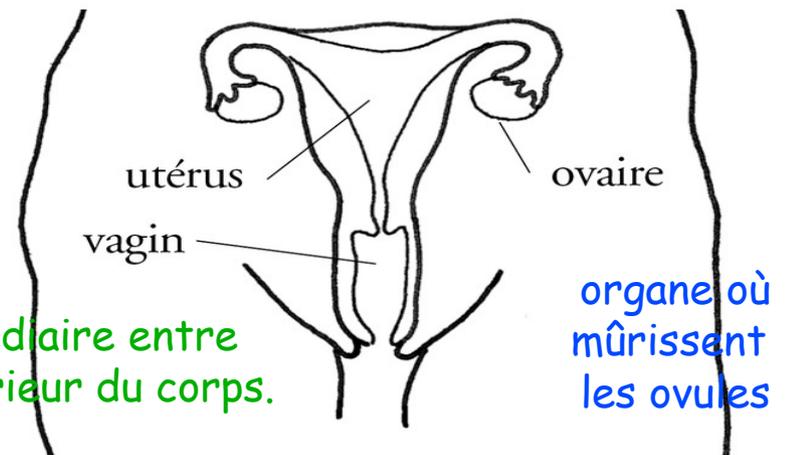
**Ovaire**

**Ovocyte libéré**

**Trompe**

**Muscle utérin**  
**Col de l'utérus**  
**Vagin**

*Muscle de la forme d'une poire  
 Nid où l'oeuf s'accroche et le fœtus grossit  
 Muqueuse à l'origine du sang des règles*



*Conduit intermédiaire entre l'utérus et l'extérieur du corps.*

*organe où mûrissent les ovules*

# Les règles (menstruations)



C'est un écoulement de sang provenant de l'utérus, qui s'écoule par le vagin vers l'extérieur.

- Les filles naissent avec des centaines de milliers d'œufs minuscules, appelés ovocytes, qui se trouvent dans les ovaires. Ces ovocytes immatures ne sont qu'à moitié formés.
- À la puberté, les hormones sécrétées par le cerveau indiquent aux ovaires qu'il est temps de commencer à libérer des ovocytes. Habituellement une seule cellule mûrit à la fois, elle se développe et est libérée d'un ovaire.
- Au même moment, l'utérus commence à nidifier en formant une membrane épaisse dans sa paroi intérieure. Cette membrane comporte des vaisseaux sanguins minuscules.
- Si l'ovocyte libéré ne rencontre pas de spermatozoïde, la membrane n'est plus nécessaire : elle se détache en provoquant un saignement => ce sont les règles.
- Si l'ovocyte rencontre un spermatozoïde, la membrane est nécessaire, elle reste en place pour accueillir l'œuf fécondé et l'alimenter. Il n'y a donc pas de saignement, la femme n'a pas ses règles, car une grossesse a débuté : elle est enceinte.

# Les règles

- Personne ne peut dire avec précision le moment où les premières règles arriveront.
- Certaines filles auront des pertes blanches ou jaunes dans leur culotte avant : il s'agit de mucus et indique à la fille que ses règles arriveront bientôt.
- Le saignement peut durer entre 3 et 8 jours, et il va revenir tous les mois : c'est le cycle menstruel.  
Vers 50 ans, les règles vont progressivement disparaître : c'est la ménopause.
- Le cycle menstruel commence le premier jour du saignement, et dure 28 jours, jusqu'au premier jour du saignement suivant.

**Il est très important de noter  
sur un calendrier ou une application  
la date de début des règles  
pour se rendre compte d'un éventuel retard.**



- ∅ Les premières années, les cycles sont souvent irréguliers, et les règles peuvent parfois être douloureuses. Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin, qui pourra prescrire un traitement contre les douleurs.
- ∅ Les douleurs ne doivent pas durer plusieurs années : il faut absolument en parler pour vérifier qu'il n'y ait pas une maladie qui s'installe (endométriose).

# Les règles

Il existe différents moyens pour absorber le sang qui s'écoule du vagin :

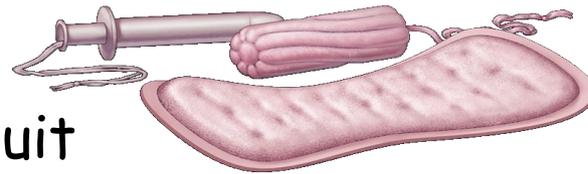
Une culotte menstruelle est une culotte avec plusieurs couches absorbantes intégrées.

le choix t'appartient,  
en fonction de ton ressenti  
et de tes activités.

Les serviettes ont différentes formes et tailles, la plupart ont une bande autocollante d'un côté pour maintenir la serviette sur la culotte.



Un tampon est une petite masse de gaze qu'on introduit dans le vagin pour absorber l'écoulement.



Une coupe menstruelle est une petite coupelle qu'on introduit dans le vagin pour recueillir l'écoulement.



Coupe et tampon doivent être vidée /changé régulièrement avec une **hygiène irréprochable**

# La puberté et l'hygiène

A la puberté, il est encore plus important de mettre en place des règles d'hygiène :

- ▶ Douche quotidienne.
- ▶ Douche après le sport.
- ▶ Changement de vêtements et sous-vêtements tous les jours.
- ▶ Utilisation de déodorant.



# Quels sont les changements qui se produisent dans ta tête ?

Quand le corps se transforme aussi visiblement, ça ne passe pas inaperçu : alors la tête se demande ce qui se passe.

On peut éprouver des sautes d'humeur, des pensées et sentiments sexuels.



C'est assez perturbant, car on n'est plus tout fait un enfant, mais on n'est pas encore non plus un adulte.



*anxiété*

rejet

colère

*sensualité*

crainte

puissance

**BIEN-ÊTRE**

laideur

*ingéniosité*

*ridicule*

*étrange*

# Quels sont les sentiments normaux?

Certains garçons pensent aux filles, aux baisers et aux caresses

Certains garçons pensent à d'autres garçons, aux baisers et aux caresses.

Certaines filles pensent aux garçons, aux baisers et aux caresses.

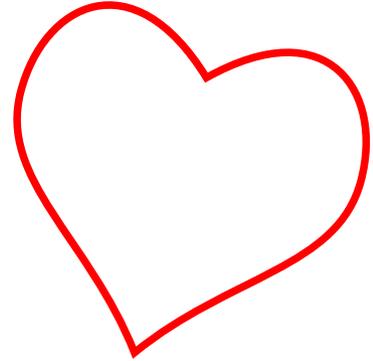
Certaines filles pensent à d'autres filles, aux baisers et aux caresses.

Certains garçons et certaines filles ne pensent à rien de tout ça.

Certains deviennent amoureux.

Certains ne le sont pas.

Certains sont en colère contre leurs parents.



# Pour avoir des info fiables sur le net

Le site On s'exprime :

<https://www.onsexprime.fr/>

Le site de Santé publique France :

<https://questionsexualite.fr/>

Les vidéos "sexotuto" du site Lumni :

<https://www.lumni.fr/programme/sexotuto>

La brochure Questions d'ado amour sexualité :

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/brochure/questions-d-ados-amour-sexualite>

# AU FINAL

Votre corps vous appartient, respectez le et respectez celui des autres.

Il ne faut pas hésiter à parler de ce sujet à un adulte, si vous en ressentez le besoin.

