

# La puberté, c'est quoi ?

Avec Titeuf et « Le guide du zizi sexuel »...

La puberté, c'est la période où l'on passe de l'état d'enfant à celui d'adulte. Cela provoque pas mal de changements dans le corps et dans la tête, et ce n'est pas l'âge le plus facile de la vie. Mais on a tous vécu ça...

## 1. Etymologie (dans le dictionnaire).

Puberté (du latin *pubere* : se couvrir de poils) : période de la vie où l'individu acquiert la possibilité de se reproduire. A l'issue de la puberté, les organes génitaux sont fonctionnels.

## 2. La puberté, c'est à quel âge ?

Autour de 12 ans. Certaines personnes entrent dans la puberté à 10 ans, d'autres à 16 ans, cela dépend des gens. Pour les filles c'est en général plus tôt que les garçons.

## 3. Comment sait-on qu'on est dans la puberté ?

Il se passe des tas de **changements dans le corps et dans la tête** lors de la puberté.

On sait dès la naissance distinguer un garçon d'une fille :

- un garçon possède un pénis, des testicules ;
- une fille a une vulve, un utérus, des ovaires.

Ces différences qui portent sur les organes génitaux sont appelées les **caractères sexuels primaires**.

Le reste de la morphologie (forme et structure des êtres humains) est pratiquement identique.

Au cours de la puberté, la fille se féminise (apparition des seins, élargissement du bassin, affinement de la taille...) et le garçon se virilise (apparition de la barbe, élargissement des épaules, mue de la voix...).

Ces caractères qui, en plus des organes génitaux, permettent de distinguer les hommes des femmes sont les **caractères sexuels secondaires**.

## 4. Qu'est-ce qui provoque ces changements ?

Ce sont les **hormones** qui provoquent ces changements. Dans le corps, nous avons des glandes qui fabriquent des substances qui s'appellent les hormones et qui les envoient dans le sang jusqu'à différents endroits du corps pour leur demander de se transformer : il y a des hormones qui font pousser les poils, d'autres qui disent aux seins de grossir, chacune a son rôle. Ce sont elles aussi qui ordonnent à nos os de grandir. Les hormones de la puberté donnent beaucoup d'ordres et le corps va se mettre à changer considérablement.

## 5. Qu'est-ce qui se passe dans la tête ?

Quand on a le corps qui se transforme aussi visiblement qu'à la puberté, ça ne passe pas inaperçu ! Alors la tête se demande un peu ce qui se passe. C'est assez perturbant parce qu'on n'est plus tout à fait un enfant, mais on n'est pas encore non plus un adulte. Les modifications du corps s'accompagnent de **modifications du comportement et des émotions** : doutes, joies intenses, besoin de reconnaissance, élan vers les autres, **transformation de la personnalité** sont souvent mal compris par l'entourage familial. C'est aussi la période de la vie où s'instaurent les **premières relations amoureuses**.

Si **tous les adolescents ont besoin de plaire**, beaucoup ont une certaine inquiétude sur ce qu'est devenu leur corps : ils peuvent se sentir mal à l'aise et confus dans leurs tentatives d'adaptation à ces changements.

## 6. Pourquoi on a des boutons à la puberté ?

C'est encore un coup des hormones. Comme elles chamboulent plein de trucs dans le corps, elles ont parfois tendance à exagérer des choses naturelles du corps comme sécréter (produire) du gras pour hydrater la peau et éviter qu'elle ne se dessèche. Trop de gras sur la peau, ça bouche les pores et ça fait des boutons. On appelle ça l'acné. Mais il ne faut pas s'inquiéter, il existe des produits, des médicaments que le médecin donne selon les besoins. L'essentiel est de se laver pour garder une peau saine.

## 7. Pourquoi on transpire plus que d'habitude ?

C'est comme pour les boutons, tout ça s'arrangera. C'est moins grave si on se lave tous les jours et si on change de vêtements... Et puis il existe plein de déodorants très efficaces pour les aisselles et les pieds.

## 8. La puberté des garçons, des particularités ?

La voix des garçons change à la puberté pour devenir grave comme celle des grands : on appelle ça « **muer** ».

Les garçons commencent d'abord à avoir un petit duvet sous le nez qui va devenir une moustache puis une barbe, et quelques **poils** autour du zizi. Au total, ils ont des poils sous les bras, autour du zizi, sur la figure et sur la poitrine...

Le sexe change également : il grandit et grossit, et les testicules commencent à fabriquer des spermatozoïdes

Les premières **éjaculations** se produisent spontanément (non contrôlées) entre 13 et 17 ans, souvent la nuit. Elles correspondent à l'émission de sperme, un liquide épais contenant les spermatozoïdes, par l'extrémité du pénis (sexe).

## 9. La puberté des filles, des particularités ?

La puberté des filles commence un peu plus tôt que chez les garçons, autour de 12 ans, mais c'est très variable selon les filles. **La voix des femmes est un peu différente de celle des petites filles** parce qu'on change en grandissant, mais ce n'est pas une mue aussi forte que chez les garçons.

C'est à la puberté que les filles ont leurs premières **règles** (un écoulement de sang chaque mois). A partir du jour où les filles ont leurs premières règles, elles peuvent avoir des bébés. Mais nous verrons plus tard comment ça marche, les règles...

Les **seins** se mettent aussi à grossir. Plus tard quand les femmes attendent un bébé, leurs seins se remplissent de lait pour pouvoir nourrir le bébé le jour où il vient au monde. Les seins doivent pouvoir contenir ce lait, c'est pour cela qu'ils sont plus gros.

### La puberté, un ensemble de transformations :

Les organes génitaux sont présents dès la \_\_\_\_\_ mais ils ne \_\_\_\_\_ pas.

La \_\_\_\_\_ est la période de la vie où l'individu acquiert la possibilité de se \_\_\_\_\_.

Elle survient à des âges variables mais se déroule de la même manière pour tous.

Ce sont les \_\_\_\_\_ qui sont à l'origine de ces changements.

		Filles	Garçons
<b>Transformations morphologiques</b>  (modifications visibles du corps)	Transformations identiques chez les filles et les garçons		
	Caractères sexuels secondaires		
<b>Transformations physiologiques</b> (fonctionnement du corps)			
<b>Transformations psychologiques</b> (dans la tête)			

Conception : Gilles Zipper, mars 2011 (merci de citer vos sources)

### La puberté, un ensemble de transformations :

Les organes génitaux sont présents dès la \_\_\_\_\_ mais ils ne \_\_\_\_\_ pas.

La \_\_\_\_\_ est la période de la vie où l'individu acquiert la possibilité de se \_\_\_\_\_.

Elle survient à des âges variables mais se déroule de la même manière pour tous.

Ce sont les \_\_\_\_\_ qui sont à l'origine de ces changements.

		Filles	Garçons
<b>Transformations morphologiques</b>  (modifications visibles du corps)	Transformations identiques chez les filles et les garçons		
	Caractères sexuels secondaires		
<b>Transformations physiologiques</b> (fonctionnement du corps)			
<b>Transformations psychologiques</b> (dans la tête)			

Conception : Gilles Zipper, mars 2011 (merci de citer vos sources)

		Filles	Garçons
<b>Transformations morphologiques</b>  (modifications visibles du corps)	Transformations identiques chez les filles et les garçons		
	Caractères sexuels secondaires		
<b>Transformations physiologiques</b> (fonctionnement du corps)			
<b>Transformations psychologiques</b> (dans la tête)			

		Filles	Garçons
<b>Transformations morphologiques</b>  (modifications visibles du corps)	Transformations identiques chez les filles et les garçons		
	Caractères sexuels secondaires		
<b>Transformations physiologiques</b> (fonctionnement du corps)			
<b>Transformations psychologiques</b> (dans la tête)			

		Filles	Garçons
<b>Transformations morphologiques</b>  (modifications visibles du corps)	Transformations identiques chez les filles et les garçons		
	Caractères sexuels secondaires		
<b>Transformations physiologiques</b> (fonctionnement du corps)			
<b>Transformations psychologiques</b> (dans la tête)			