

La puberté

Chez les filles



Sur le menton, le nez et le front, des boutons d'acné apparaissent, car, sous la peau, des glandes produisent beaucoup de sébum (une substance grasse).



Sous les mamelons, une petite boule apparaît et grossit (le téton). Autour du mamelon, une aréole (un cercle plus foncé) s'élargit.



Des poils poussent sur le pubis (lire p. 3), puis sous les bras.

Les **ovaires** libèrent chaque mois 1 ovule, un très petit élément qui permet la reproduction. Au bout de quelques jours, s'il n'y a pas de **fécondation**, l'ovule est évacué sous forme d'un liquide rougeâtre : ce sont les règles.



Le premier signe est le gonflement de la taille des testicules (lire p. 3). Des poils apparaissent sur le pubis, le ventre. Vers 16 ans, ce sont les poils de barbe qui poussent.

Chez les garçons



Comme chez les filles, des boutons apparaissent, surtout sur le nez, le front et le menton.



En haut de la gorge, une boule se forme : c'est la pomme d'Adam. C'est une sorte de bouclier qui protège les cordes vocales. La voix devient plus grave : c'est la mue.



Le pénis (zizi) se développe vers l'âge de 9-12 ans.

À RETENIR

- Entre 8 et 13 ans chez les filles et entre 9 et 15 ans chez les garçons, c'est la puberté.
- Le corps grandit d'un coup. La voix des garçons devient plus grave, les seins des filles grossissent.
- C'est aussi à cet âge que des poils poussent.
- Les filles ont leurs premières règles. L'ovule, très petit élément qui permet la reproduction, est évacué s'il n'y a pas eu de **fécondation**.

Ovaire (ici) : glande qui produit les ovules servant à la reproduction.
Fécondation : union d'une cellule mâle et d'une cellule femelle.