



Introduction à la puberté

Qu'est-ce que la puberté?

La puberté est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Elle est caractérisée par la **maturation** physique. C'est une étape naturelle du développement et ses caractéristiques varient d'une personne à l'autre. Elle s'accompagne de changements aux niveaux physique, social et émotionnel.

La puberté est caractérisée par le développement des organes et des caractères sexuels d'une personne.

La puberté est contrôlée par les **hormones sexuelles**. Les hormones sexuelles produites génèrent des changements physiques : le corps se modifie et se développe. Les ovaires, les testicules, le pénis, la vulve/vagin et les seins sont les parties du corps humain qui subissent des modifications pendant la puberté.

Chez certaines personnes, ces changements qui s'opèrent peuvent s'avérer difficiles, bouleversants et embarrassants à gérer sur le plan émotionnel. Ces sentiments sont fréquents.



Quand se manifeste la puberté?

En général, la puberté se manifeste entre 9 et 14 ans. Pour bon nombre de personnes, la puberté s'étale sur environ 4 ans et se termine généralement vers 18 ans. Il convient de noter que le corps de chaque personne est unique et évolue à son propre rythme. La puberté peut se manifester plus tôt chez certaines personnes, et plus tard chez d'autres. Cela n'a rien d'anormal!



Introduction à la puberté

Quels sont les changements physiques, émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté?

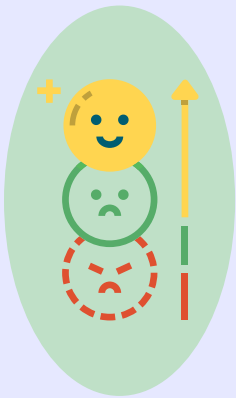
Les **changements physiques** s'opèrent au niveau du corps

Les changements physiques qui peuvent se produire sur le corps d'une personne pendant la puberté comprennent : les changements au niveau de la forme et de la taille du corps, le changement de la voix, l'apparition de poils sur certaines zones du corps, les modifications et nouvelles réactions au niveau de l'appareil sexuel et reproductif.



Les **changements émotionnels** ont un impact sur les sentiments des personnes

Les changements émotionnels qui peuvent se produire chez une personne pendant la puberté comprennent : l'apparition de nouveaux sentiments à caractère romantique ou sexuel, le sentiment de gêne et la sensibilité par rapport aux changements que subit le corps, la manifestation de nouvelles émotions fortes qui peuvent changer rapidement (irritation, joie, colère, agressivité, tristesse, excitation, joie, etc.).



Les **changements sociaux** ont une incidence sur les interactions avec les autres personnes

Les changements sociaux qui peuvent se produire pendant la puberté comprennent : l'évolution des relations sociales, l'influence accrue des ami(e)s, l'évolution des relations avec les membres de la famille, la quête d'indépendance et de responsabilités.





Introduction à la puberté

Changements physiques :

Développement de la pilosité sur certaines zones du corps...

Ces poils peuvent pousser sur les bras, les jambes, les aisselles, le visage et autour des organes génitaux. Certaines personnes s'épilent, tandis que d'autres gardent leurs poils. C'est un choix personnel!

Les poils qui poussent autour des organes génitaux sont appelés poils pubiens. Ils sont généralement plus foncés et plus épais que ceux qui poussent sur les autres parties du corps.



Changement éventuel de l'aspect de la peau et de la sensation qu'elle procure...



L'acné (les boutons d'acné) peut se manifester au moment de la puberté au niveau du visage, du dos ou de la poitrine. C'est un phénomène courant qui disparaît souvent à la fin de la puberté. Les personnes atteintes d'acné grave peuvent en parler avec leur médecin.

La puberté entraîne également une augmentation de la transpiration. La transpiration peut provoquer des odeurs corporelles, le plus souvent au niveau des aisselles. Tandis que certaines personnes utilisent du déodorant pour les aisselles, d'autres doivent plus souvent prendre un bain ou une douche.



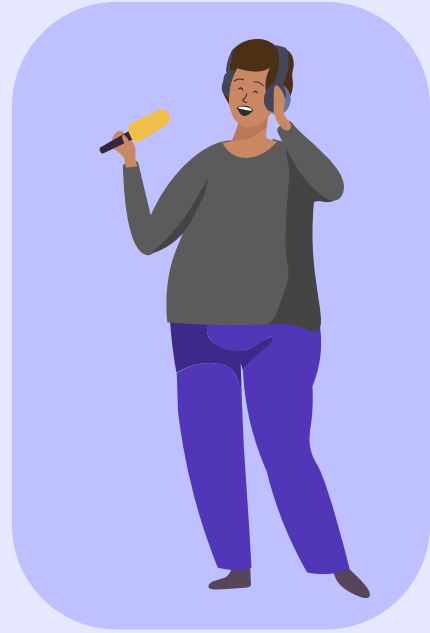
Introduction à la puberté

Changements physiques :

Changement éventuel du timbre et de la force de la voix...

Durant la période pubertaire, une personne peut avoir une voix grave et qui mue. La mue est un changement soudain du timbre de la voix d'une personne. Cela se produit le plus souvent chez les personnes ayant un pénis. C'est un phénomène courant, et elle disparaît toute seule.

Au cours de la période pubertaire, le larynx augmente de volume et les cordes vocales s'allongent et s'épaississent, ce qui rend la voix plus grave.



Changements de la taille du corps...

À la puberté, le corps, les bras, les jambes, les mains et les pieds prennent du volume! Tous ces changements qui s'opèrent au niveau du corps poussent bon nombre de personnes à prendre du poids. Certaines parties du corps peuvent se développer plus vite que d'autres. C'est très courant. L'adaptation aux changements physiques opérés peut provoquer un manque d'habileté et de coordination chez certaines personnes.

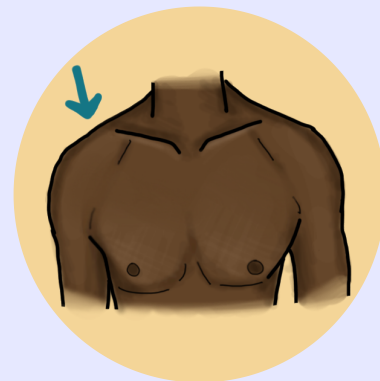


Introduction à la puberté

La puberté chez une personne ayant un pénis

Transformations morphologiques...

La puberté provoque des transformations morphologiques. On note une augmentation de la taille, des épaules plus larges et une prise de muscle et de graisse. Ces changements ont une incidence sur le poids d'une personne. C'est assez courant.



Augmentation de la taille du pénis et des testicules et production du sperme...

À la puberté, la taille du pénis et des testicules augmente. Pendant cette période, la personne concernée commence également à avoir des érections. L'érection se caractérise par le durcissement et la rigidité du pénis à la suite d'une augmentation du flux sanguin. Il est possible d'éjaculer sous l'effet d'une érection. Il s'agit de l'écoulement d'un liquide appelé sperme à partir de l'extrémité du pénis. Le sperme contient des spermatozoïdes. Les spermatozoïdes sont des cellules reproductrices présentes dans le corps d'une personne ayant un pénis. C'est un phénomène sain et naturel qui se produit pendant la période pubertaire.

Il est également possible d'avoir des **éjaculations nocturnes**. On parle d'éjaculation nocturne lorsqu'une personne a une érection et éjacule pendant son sommeil. C'est un phénomène assez fréquent chez les personnes ayant un pénis. Ils sont moins fréquents avec l'âge.



Introduction à la puberté

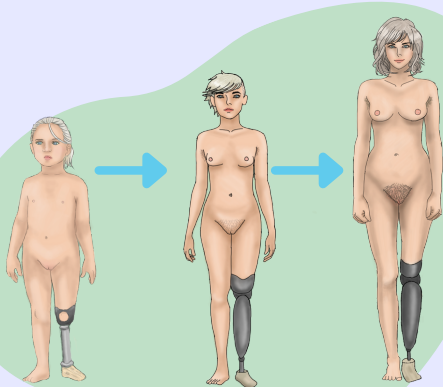
La puberté chez une personne ayant une vulve/vagin

Transformations morphologiques...

Les seins et les mamelons augmentent de volume. Le bassin s'élargit et la taille peut diminuer. Un sein peut être plus gros que l'autre. C'est assez fréquent. Ces changements ont généralement une incidence sur le poids de la personne. Cela n'a rien d'anormal, c'est un processus naturel.

La personne peut décider de porter un soutien-gorge. Un soutien-gorge est un sous-vêtement porté pour soutenir et protéger les seins. Aucun âge ou aucune taille de poitrine ne permet de déterminer quand porter un soutien-gorge. Le moment et la raison qui justifie le port d'un soutien-gorge sont personnels et déterminés en fonction du niveau de confort de la personne qui le porte.

Apparitions des menstruations...



Les **menstruations**, ou **règles**, apparaissent généralement entre 9 et 14 ans. Les menstruations/règles surviennent lorsque l'utérus expulse sa muqueuse. Le sang et les tissus de l'utérus s'écoulent dans le vagin et sont évacués du corps à partir de l'orifice vaginal. Les règles durent généralement 2 à 7 jours. Il existe une multitude d'accessoires qui permettent de recueillir le sang. Le choix des produits est personnel et déterminé en fonction du niveau de confort de la personne qui les utilise.