



L'enquête



On a survécu à la PUBERTÉ!

Éruption de boutons, invasion de poils, arrivée des règles pour les filles... Bienvenue en puberté ! Lina et Théo te racontent leur quotidien pendant cette période. Suis-les dans leurs petites et grandes transformations - du corps, du cœur et du cerveau !

Le jour où ma vie a basculé

Théo

Ça ne sent pas la rose...

"Ce matin, c'était la rentrée. Je suis en 6^e B. Le seum! Mon prof de français m'a collé à côté d'une fille qui s'appelle Lina. Direct, elle m'a dit que je sentais mauvais. Bonjour l'ambiance! En plus, c'est faux: j'ai mis du déo qui sent trop bon."



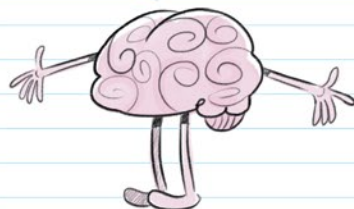
ON T'EXPLIQUE

Trop transpirer, c'est une caractéristique de la puberté, chez les filles comme chez les garçons. Égalité? Pas tout à fait. Chez les filles, la puberté peut commencer entre 10 et 13 ans. Chez les garçons, vers 12-13 ans. Mais le tracas de l'humidité et des mauvaises odeurs est le même. Les responsables de cette sueur abondante? Les glandes sudoripares, qui travaillent plus à cette période de ta vie.

TO DO LIST

- 1 Je prends une douche chaque jour.
- 2 J'utilise un savon neutre (sans parfum, ni colorant, ni parabène).
- 3 Je choisis des vêtements en coton et des chaussures respirantes (cuir ou textile).
- 4 Je change de sous-vêtements tous les jours.
- 5 J'utilise un déodorant, naturel si possible (taïc, pierre d'alun).

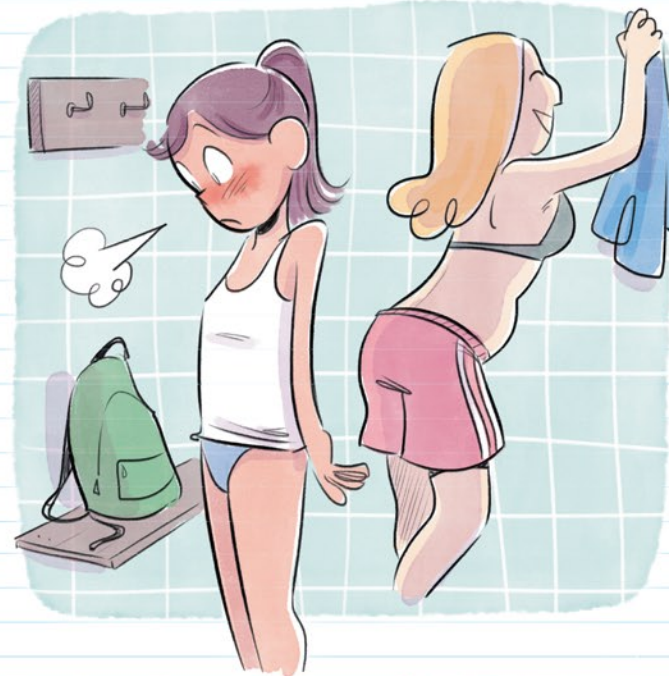
À la puberté, moi aussi, le cerveau, je suis en pleine croissance! Ça ne veut pas dire que je deviens plus gros. Je me réorganise. En revanche, mon cortex préfrontal n'est pas encore à maturité. C'est la petite zone tout à l'avant qui m'aide à gérer les émotions. Résultat: j'ai des réactions parfois impulsives et j'ai du mal à gérer ma frustration. Patience, ça viendra!



Lina

Ça y est, ça pointe!

"Aujourd'hui, premier cours d'EPS avec du hand! Dans les vestiaires, j'ai remarqué que Claire portait un soutien-gorge. Des filles l'ont vannée. Avec mon débardeur en coton, je me suis sentie nulle. En rentrant, je me suis regardée dans le miroir de la salle de bains: on dirait que mes tétons ont changé de couleur, même si ma poitrine est toujours plate. Peut-être que je devrais demander à ma mère un soutien-gorge?"



ON T'EXPLIQUE

Chez les filles, c'est un des premiers signes de puberté. La glande mammaire, une petite boule sous les mamelons, va se développer sous l'effet des hormones. La poitrine peut devenir sensible. Si l'un des seins est légèrement plus gros que l'autre, pas d'inquiétude: ils ne pousseront pas forcément en même temps. Et même une fois la puberté terminée, vers 18 ans, ils ne seront pas symétriques. Ah, et le sais-tu? Les garçons aussi peuvent avoir un peu de poitrine à la puberté: la faute aux hormones qui font fabriquer de la graisse.

Boutons & co

"Au secours! Ce matin, je me suis réveillée avec une énorme pustule sur le front, pile entre mes deux sourcils. C'est rouge et ça fait mal. J'ai essayé de la percer, mais rien n'est sorti. Élie m'a dit de ne pas y toucher, sinon ça risquait d'empirer ou de laisser des cicatrices. C'est ma grande sœur, elle s'y connaît. En classe, Théo s'est permis une réflexion! Il peut parler, avec ses cheveux gras..."

ON T'EXPLIQUE

Pour se protéger, ta peau produit une substance grasse, le sébum. Avec les hormones, le corps peut en produire en excès. Le film protecteur s'épaissit, obstrue les pores et favorise la multiplication des bactéries, entraînant l'apparition de boutons et de points noirs. Idem pour la tête: les glandes du cuir chevelu s'emballent et tes cheveux grissent plus vite.

VRAI OU FAUX

Il faut porter un soutien-gorge

FAUX Tu peux en porter pour des raisons esthétiques ou pour maintenir ta poitrine, mais tes seins ne tomberont pas si tu n'en mets pas. Pour bien le choisir, demande conseil en boutique spécialisée: une vendeuse pourra prendre tes mesures et t'aider à trouver le bon modèle.

3 astuces skincare de ma grande sœur

- 1 Lave ton visage matin et soir avec un savon doux.
- 2 Hydrate-le avec une crème adaptée à ta peau.
- 3 Ne tripote jamais tes boutons.



L'heure des grands chamboulements

Lina

Alerte rouge : elles débarquent !

"Ce matin, en plein cours de maths, j'ai eu une crampe au ventre. Toute la journée, j'ai ressenti des tiraillements bizarres. En rentrant, j'ai vu une tache brunâtre dans ma culotte... mes premières règles ! J'ai couru le dire à ma mère. Elle m'a donné une serviette périodique et m'a dit : « Maintenant, tu es une femme. » Bon, honnêtement, je ne me sens pas si différente !"

ON T'EXPLIQUE

Chaque mois, l'utérus prépare un nid moelleux, l'endomètre, pour accueillir un ovule. Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il n'y a pas de bébé en route et ce nid devient donc inutile. Du coup, l'utérus l'expulse : c'est le sang des règles. Elles durent de 3 à 7 jours et représentent, en quantité, l'équivalent de trois cuillères à soupe.

MA BOÎTE SPÉCIALE RÈGLES

- Une bouillotte, pour les maux de ventre.
- Des serviettes avec des ailettes, pour éviter les fuites (surtout la nuit).
- Des culottes menstruelles.
- Un anti-inflammatoire, pour soulager les douleurs (surtout pas d'aspirine, car elle fluidifie le sang).
- Une huile, pour se masser le ventre avant de dormir.

Le rasoir : rapide et indolore, mais temporaire, car il ne coupe que la tête des poils qui repoussent vite et drus.



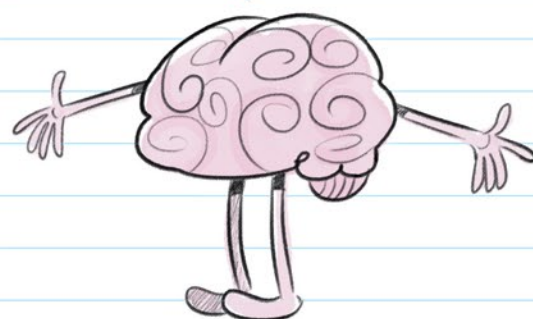
Les bandes de cire et l'épilateur électrique : douloureuses, ces méthodes retirent les poils à la racine. Tu peux aussi demander un rendez-vous chez une esthéticienne.



La crème dépilatoire : efficace, mais il faut savoir bien l'utiliser pour éviter les irritations.



Ne pas y toucher : tu as tout à fait le droit de garder tes poils, c'est de ton corps qu'il s'agit.



Moi, le cerveau, je suis tout le temps fatigué en ce moment ! Normal : à la puberté, le pic de mélatonine, qui favorise l'endormissement, se décale d'environ deux heures. Résultat : je m'endors plus tard qu'avant, mais je dois toujours me réveiller aussi tôt pour aller au collège... Du coup, il me manque des heures de sommeil ! J'ai besoin de 9 heures pour être en forme.

En mode yéti

"La semaine prochaine, on a piscine avec toute la classe. J'ai des poils qui ont poussé partout pendant les vacances. Sous les bras, sur les jambes, au niveau du pubis... J'aimerais bien m'en débarrasser, mais je ne sais pas comment !"



Théo

Panique sous la douche

"Mince, je ne sais pas ce qui se passe. Mes testicules me font un peu mal et j'ai remarqué aussi qu'ils sont plus gros. C'est peut-être grave ? En plus, j'ai peur que ça se voie sous mon pantalon, c'est hyper gênant..."

ON T'EXPLIQUE

Les testicules grossissent à la puberté car ils commencent à fabriquer des spermatozoïdes, des cellules reproductrices. Cela signifie que tu deviens fécond. Ne t'inquiète pas si les deux testicules n'enflent pas de façon symétrique ou si c'est un peu douloureux : cela va s'arranger avec le temps.



Ma voix déraile

"En cours de musique, ma prof m'a demandé de chanter devant tout le monde. Mais j'ai la voix qui passe du grave à l'aigu en 5 secondes ! Ça devrait être interdit de demander des trucs comme ça !"

ON T'EXPLIQUE

Les cordes vocales deviennent adultes, elles aussi. Elles épaississent et le larynx s'allonge... Dans quelques mois, ta voix sera stabilisée, et elle descendra d'une octave ! Pour l'instant elle oscille entre le grave et l'aigu, ce qui n'est pas très agréable. Sais-tu que, un peu plus tard, la voix des filles va baisser, elle aussi ? Mais ce sera moins intense.

Trop moche, ma moustache

"Ce matin, dans la glace de la salle de bains, j'ai vu un duvet qui pousse au-dessus de mes lèvres. J'ai de la moustache ! Et c'est pas super beau... Si ça continue, je vais avoir des poils partout, même sur les épaules !"

ON T'EXPLIQUE

Pendant la puberté, les poils poussent partout sous l'effet des hormones. Tu ne peux rien y faire. Ta pilosité sera complète vers 25-30 ans.

TO DO LIST

- Demander de l'aide pour me raser la première fois. À mon père ou à mon grand frère, par exemple.
- Prendre le temps pour le rasage, sans précipitation, ou gare à la coupure !
- Penser à demander un baume après-rasage si j'ai la peau qui tire.



Eh! Pas si mal, le reflet dans la glace

Lina

Théo

Question de taille...

"Hier, on s'est vus avec mon cousin Paul qui est en 5^e. Il se pose plein de questions, j'avais l'impression de m'entendre au même âge! Il est assez petit et il trouve ça grave. Et il ne sait pas si son pénis fait une taille normale. Je l'ai rassuré: y a que les gamins qui se comparent! Pour le faire rigoler, je lui ai avoué que moi, à son âge, j'avais parfois des érections, comme ça, en pleine journée. La honte totale! Maintenant, je maîtrise mieux. Au fait, j'ai aussi revu Lina, ma voisine de 6^e. Elle a vraiment changé. On s'est souri."

ON T'EXPLIQUE

Pendant la puberté, les érections deviennent plus fréquentes et, parfois, des émissions de sperme ont lieu: ce sont des éjaculations. Ce phénomène naturel montre que le corps fonctionne bien et peut donner la vie.

Salut les muscles!

"Faire du sport deux fois par semaine, ça donne vraiment des résultats. Je suis devenu plus musclé et ça m'aide à prendre confiance pour le moment. Je sais bien qu'il n'y a pas que ça, mais vivement que je recroise Lina."

ON T'EXPLIQUE

Vers 12 ans, il n'est pas rare de grossir un peu, car les hormones fabriquent de la graisse qui se mettra à fondre dès que la masse musculaire se développera. Les muscles représentent 25% du poids au début de puberté, et 40% à la fin.

TO DO LIST

- ✓ Faire du sport
→ me sentir bien.
- ✓ Accepter mon corps qui change sans cesse
→ apprendre à m'aimer tel(le) que je suis.
- ✓ Si ça m'inquiète encore
→ en discuter avec l'infirmier(ère) du collège ou avec mon médecin.



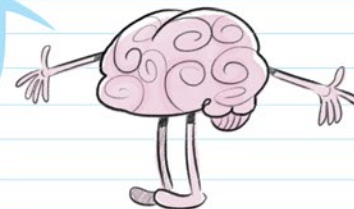
Hello les nouvelles formes!

"J'ai tout le temps faiiiiim! Quand je rentre du collège, je pourrais tout dévorer. J'essaie de faire attention mais ce n'est pas facile. Je vois bien que je me suis arrondie. Dans la glace, je ne vois que mes hanches et mes cuisses, et ça me complexe beaucoup... Bref, hier, j'ai croisé une vieille connaissance dans le bus: Théo! Je l'ai à peine reconnu tellement il a changé depuis la 6^e. Il m'a fixée un long moment, c'était hyper gênant. Je ne sais pas pourquoi. Et il m'a fait un clin d'œil. Tellement ringard! J'ai explosé de rire. On s'est parlé après et c'était sympa :)"

ON T'EXPLIQUE

Sous l'effet des œstrogènes (hormones sexuelles féminines), le bassin des filles s'élargit. Les hanches, les fesses et les cuisses se dessinent. Ces formes peuvent créer des complexes à l'adolescence, mais elles permettent aux femmes de mettre plus facilement au monde des enfants. Et rassure-toi, en grandissant, tu vas prendre confiance en toi!

Tu peux me remercier: grâce à moi, le cerveau, tu peux tomber amoureux(se). Je libère alors l'hormone du plaisir: la dopamine. Tu as le cœur qui bat, tu as l'impression que tout est possible. Que du bonheur! Sauf qu'attention: ce sentiment n'est pas toujours partagé! C'est difficile à accepter, mais tu ne peux pas forcer quelqu'un à t'aimer. L'amour est un sentiment incontrôlable.



Nos remerciements à la professeure Marie-Rose Moro pour ses conseils.

À lire: *La Puberté et moi*, de Sophie Bordet-Petillon avec l'expertise de Marie-Rose Moro, éd. Hyg e, 13,90  . *C'est (pas) moi, c'est mon cerveau!*, de Grégoire Borst et Mathieu Cassotti,  d. Nathan 12,90  . *Dans ma culotte, tout comprendre sur mes règles*, d'Anna Salvia et Cristina Torron,  d. Eyrolles Jeunesse, 14,90  .