



CHEZ LES FILLES...

L'évènement le plus marquant chez les filles est l'arrivée des premières règles.

⇒ Qu'est-ce que les règles ?

À partir de la puberté, l'utérus prépare chaque mois un « nid » (épaississement de sa paroi interne appelée endomètre) destiné à accueillir un œuf fécondé (résultat de la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde). S'il n'y a pas eu fécondation, l'utérus se débarrasse de cette couche superficielle et provoque un écoulement de sang, les règles.

⇒ Qu'est-ce qu'un cycle menstruel ?

C'est la période contenue entre le premier jour des règles et celui de l'apparition des règles suivantes. Un cycle dure en moyenne un mois mais il peut être variable selon les femmes. Il peut aussi être perturbé par les évènements de la vie (un stress, un voyage, un deuil...)

⇒ Est-ce que je dois m'inquiéter si mes règles sont irrégulières ?

Non, au début, les règles sont souvent irrégulières, un temps d'adaptation de l'organisme est nécessaire. En cas d'inquiétude ou de changement anormal, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin, une sage-femme, un gynécologue ou rencontrer un professionnel de santé au sein d'un Centre de Planification.

⇒ Que faire en cas de douleurs ?

En cas de douleurs intenses, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin, une sage-femme, un gynécologue ou rencontrer un professionnel de santé au sein d'un Centre de Planification pour envisager un traitement adapté.

⇒ Le saviez-vous ?

- Ce phénomène va se reproduire environ 500 fois jusqu'à la ménopause (entre 50 et 55 ans généralement).
- Les filles naissent avec un capital de plusieurs centaines de milliers d'ovules, il ne leur en restera qu'environ 30 000 à la puberté.



Il est impossible de déterminer la date de ses premières règles, et donc celle de sa première ovulation. Il est également compliqué de prévoir les ovulations suivantes. Il est donc nécessaire de se protéger par un moyen de contraception efficace (implant, pilule, préservatifs...) dès le premier rapport sexuel.

CHEZ LES GARÇONS...

L'évènement le plus marquant chez les garçons est la production des spermatozoïdes et l'éjaculation.

⇒ Qu'est-ce que l'éjaculation ?

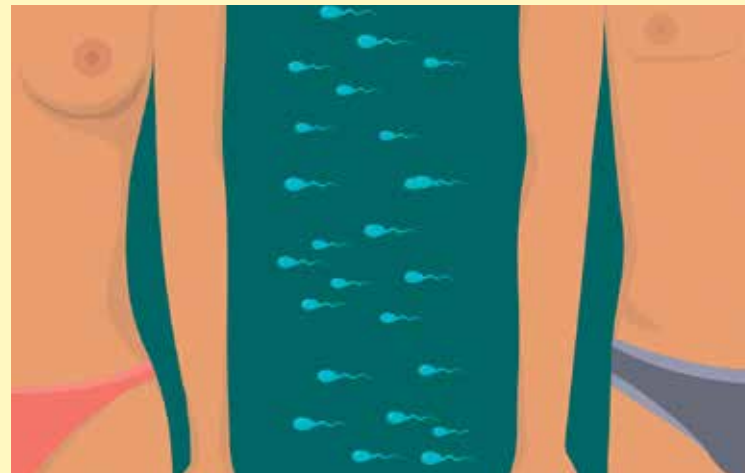
Lorsqu'un garçon ressent de l'excitation sexuelle, ou parfois sans aucune raison, son pénis se durcit et se redresse (il se gorge de sang) ; c'est ce qu'on appelle une érection.

L'éjaculation, c'est lorsque le sperme jaillit du pénis.

Il arrive parfois que les garçons éjaculent pendant leur sommeil, sans qu'ils ne s'en rendent compte. C'est un phénomène naturel, il ne faut surtout pas s'inquiéter !

⇒ Le saviez-vous ?

- Les spermatozoïdes ne représentent qu'environ 1 % du liquide éjaculé, le sperme ; cela peut représenter 80 à 300 millions de spermatozoïdes (ils sont microscopiques).
- Les testicules produisent de grandes quantités de spermatozoïdes en continu : environ 1 000 par seconde.
- Environ 75 jours de « fabrication » sont nécessaires pour qu'ils soient matures.



ET QUE CE SOIT POUR LES FILLES ET LES GARÇONS...

Une bonne santé passe par une hygiène de vie adaptée (propreté, sommeil et alimentation)



La puberté

Le terme de puberté provient du latin « *pubere* » : se couvrir de poils.

La puberté est la période de la vie où le corps passe de l'état d'enfant à celui d'adulte.

Ce passage peut commencer à tout moment, avant ou pendant l'adolescence ; et dure plusieurs années.

L'adolescence se manifeste par d'importantes transformations physiques, psychologiques et physiologiques que chacun va vivre à son propre rythme.

La puberté éveille une nouvelle activité au niveau du cerveau. Ce dernier va communiquer des ordres aux testicules et aux ovaires qui vont produire des hormones sexuelles :

- la progestérone et l'œstrogène chez les filles
- la testostérone chez les garçons

La puberté est aussi le moment où la sexualité, le désir, les attirances s'éveillent...

Les filles et les garçons vont ainsi être progressivement en capacité d'aimer et plus tard devenir parents, le temps de se construire, d'apprendre à s'aimer soi-même et d'aimer en dehors de leur famille, d'accepter ce nouveau corps, ces nouveaux sentiments, ces nouveaux changements et d'avoir progressivement une place d'adulte au sein de la société.



⇒ Pas toujours facile !

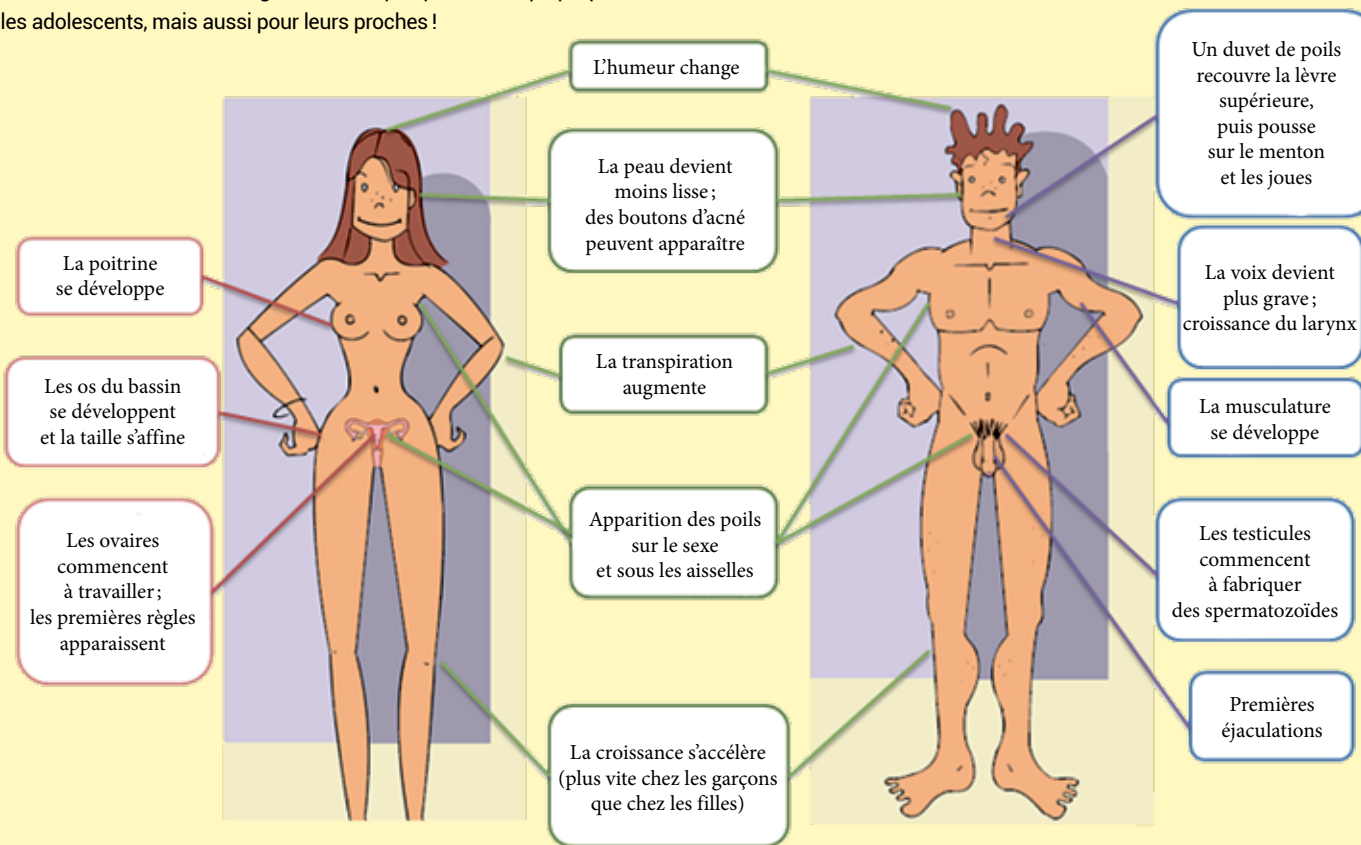
Il faut parfois du temps pour s'habituer à tous ces changements. En parallèle, on se sent différent, on évolue dans ses besoins et envies. Ce n'est pas toujours simple de trouver sa place, entre le désir de grandir, d'être autonome et le côté rassurant du cadre familial, de l'insouciance de l'enfance face aux responsabilités des adultes. Et comme l'humeur est changeante, c'est quelquefois compliqué pour les adolescents, mais aussi pour leurs proches !

⇒ C'est quand ?

En général, la puberté chez les filles débute entre 10 et 15 ans ; et entre 11 et 15 ans pour les garçons.

⇒ C'est comment ?

Il y a des changements qui se voient, d'autres non...



Centre de Planification
ou d'Éducation Familiale (CPEF)
du Département du Pas-de-Calais

03 21 21 62 33

 **Pas-de-Calais**
Le Département