

LA PUBERTÉ

Facile
à lire et à
comprendre



Cette brochure est écrite en FALC.
FALC ça veut dire facile à lire et à comprendre.

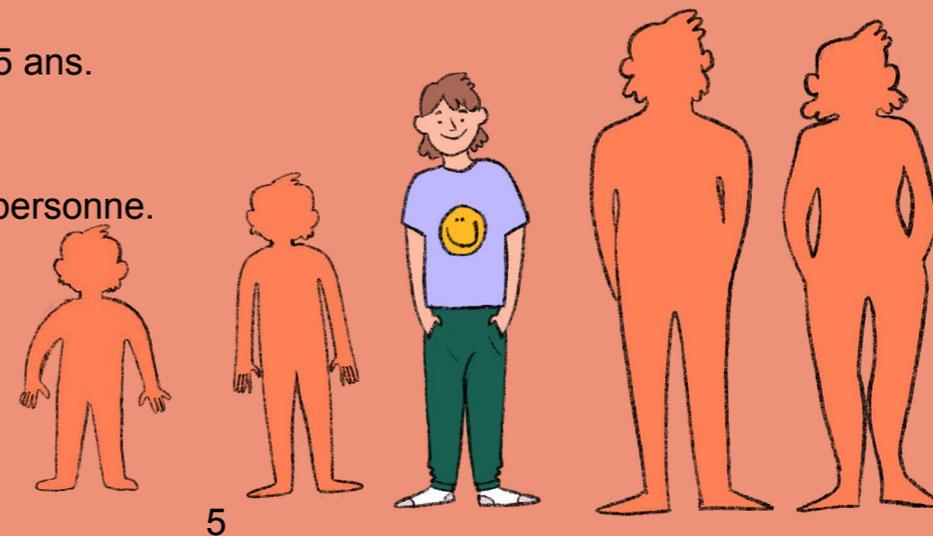
Table des matières

La puberté, c'est quoi ?	5
Ce qui change dans le corps	6
Les organes génitaux des garçons	10
Les organes génitaux des filles	16
Les règles	20
Découvrir son corps	25
Ce qui change dans la tête	28
Moi et les autres	29
Les filles et les garçons	32
L'amour	34
Conclusion	36

La puberté, c'est quoi ?

La puberté, c'est quand on grandit.
On n'est plus un enfant.
Mais on n'est pas encore un adulte.
On devient un adolescent
ou une adolescente.

Cela se passe petit à petit.
Ça commence entre 10 et 15 ans.
C'est parfois plus tôt.
C'est parfois plus tard.
C'est différent pour chaque personne.



Ce qui change dans le corps

A la puberté, le corps change :

- Les **muscles** deviennent plus forts.
- Les **poils** poussent sur certaines parties du corps.
Les poils poussent aussi autour du sexe.
- On peut avoir des **boutons** et des **points noirs** surtout sur le visage.
Ça s'appelle l'**acné**.
- On **transpire** plus qu'avant.
La transpiration ne sent pas très bon.

- La **voix** change chez les garçons.
On dit que la voix mue.

- Chez les filles,
les **seins** et les **mamelons** grossissent.
Le mamelon c'est au milieu du sein.



A la puberté, le corps change.
Le corps change grâce aux hormones.
Dans notre corps, il y a des hormones.

Les hormones font plusieurs choses.
Par exemple, les hormones peuvent changer :

- notre poids
- notre humeur
- la température de notre corps.

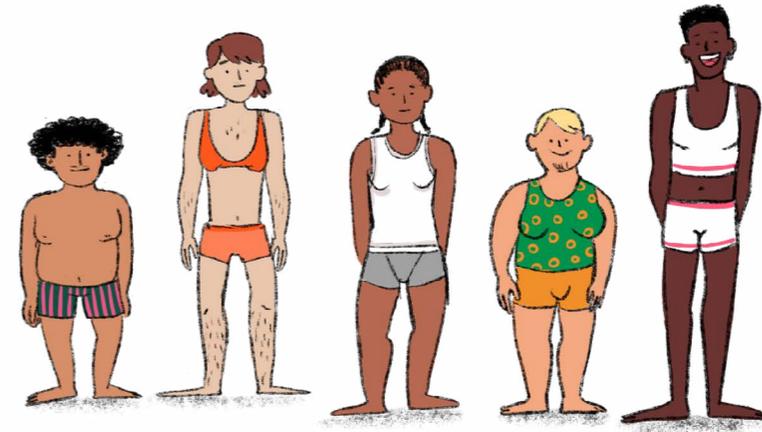
Les hormones sont là depuis qu'on est bébé.
Grâce aux hormones,
le corps devient un corps de fille ou un corps de garçon.

A la puberté, le sexe change aussi
pour les filles et les garçons.

Le corps des filles et le corps des garçons sont différents.

Parfois certaines personnes
ont un peu un corps de fille et un peu un corps de garçon.
Ce sont des **personnes intersexes**.

Les corps et les sexes sont tous différents.
Chaque personne est unique.



Les organes génitaux des garçons

Le **pénis** et les **testicules** sont les organes génitaux des garçons.

Il y a 2 testicules.

On dit aussi parfois les bourses.

Au bout du pénis, il y a le **gland**.

Sur le gland, il y a une peau.

Cette peau s'appelle le **prépuce**.

Au milieu du gland il y a un trou.

Ce trou s'appelle le **méat urinaire**.

C'est par ce trou que sort l'urine.

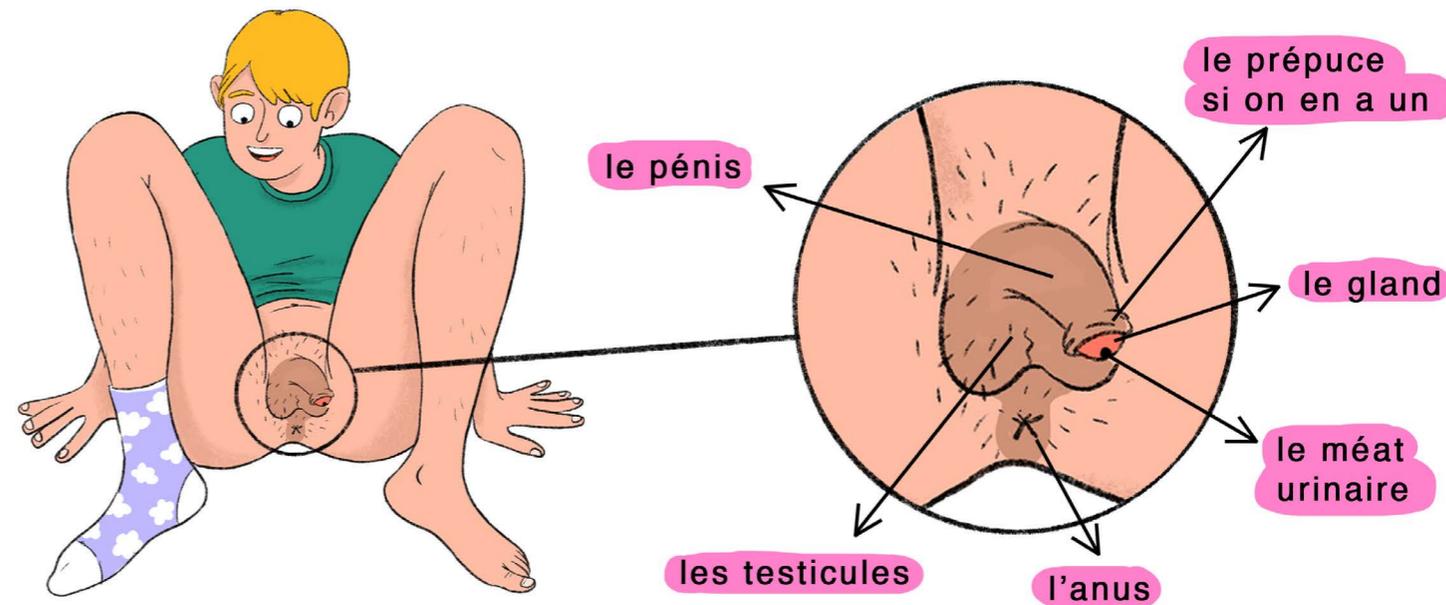
L'urine c'est le pipi.

Il y a aussi un trou entre les fesses.

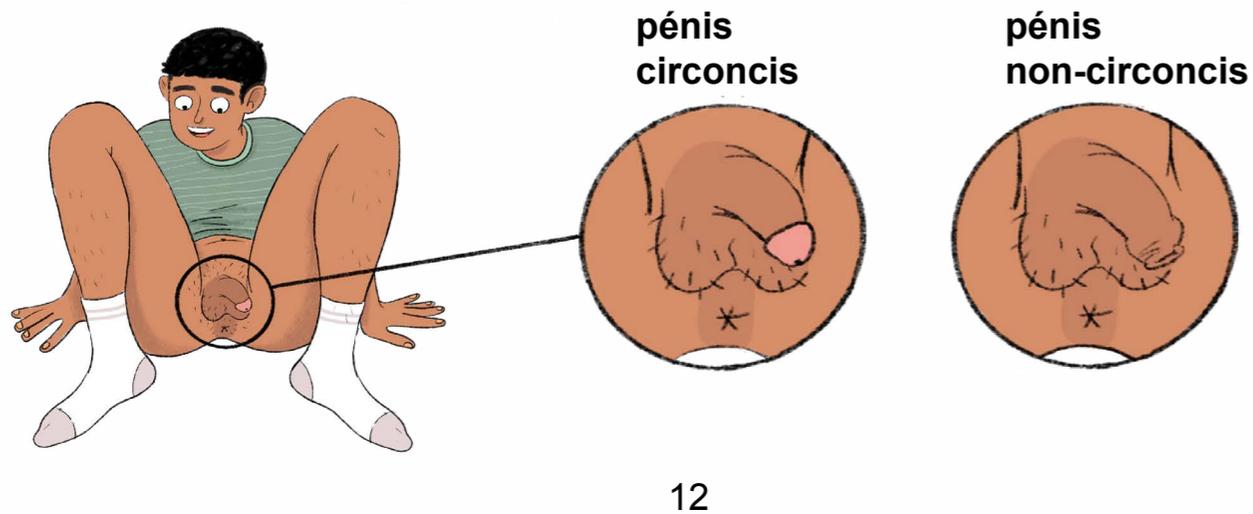
Ce trou s'appelle l'**anus**.

C'est le trou pour laisser sortir le caca.

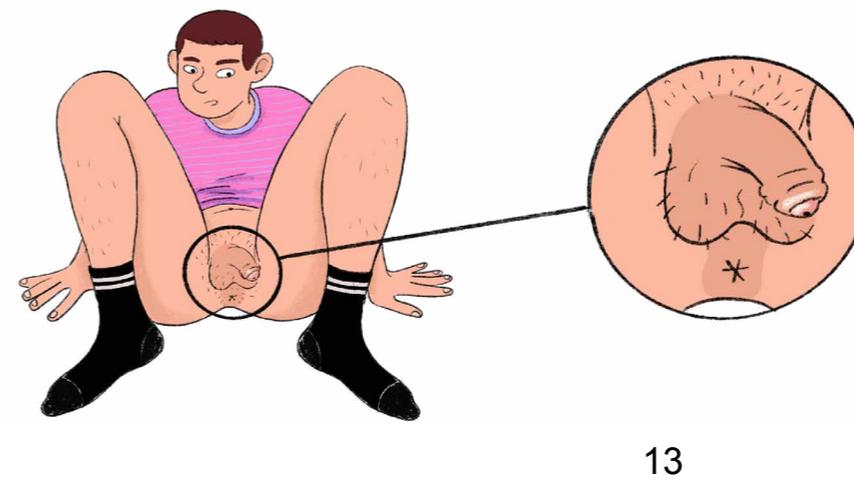
Ce qu'il y a entre les jambes des garçons



Parfois, on coupe le prépuce.
Le prépuce c'est la peau sur le gland.
Ça s'appelle la **circoncision**.
On coupe parfois le prépuce :
- parce que c'est mieux pour la santé
- parce que c'est une tradition dans la culture.
On dit que le pénis est circoncis.



Il y a une matière blanche ou jaune
entre le gland et le prépuce.
Ça aide le prépuce à glisser sur le gland.
C'est normal et naturel.



Ce qu'il y a à l'intérieur du corps des garçons

Les garçons ont 2 **testicules**.

Ce sont les testicules qui fabriquent les **spermatozoïdes**.

Les spermatozoïdes servent à faire des bébés.

Les **canaux déférents** sont des petits tuyaux.

Ces tuyaux relient les testicules au pénis.

Ce sont ces tuyaux qui transportent les spermatozoïdes.

Il y a aussi la **prostate** et les **vésicules séminales**.

Ce sont les organes qui fabriquent du liquide.

Ce liquide s'appelle le sperme.

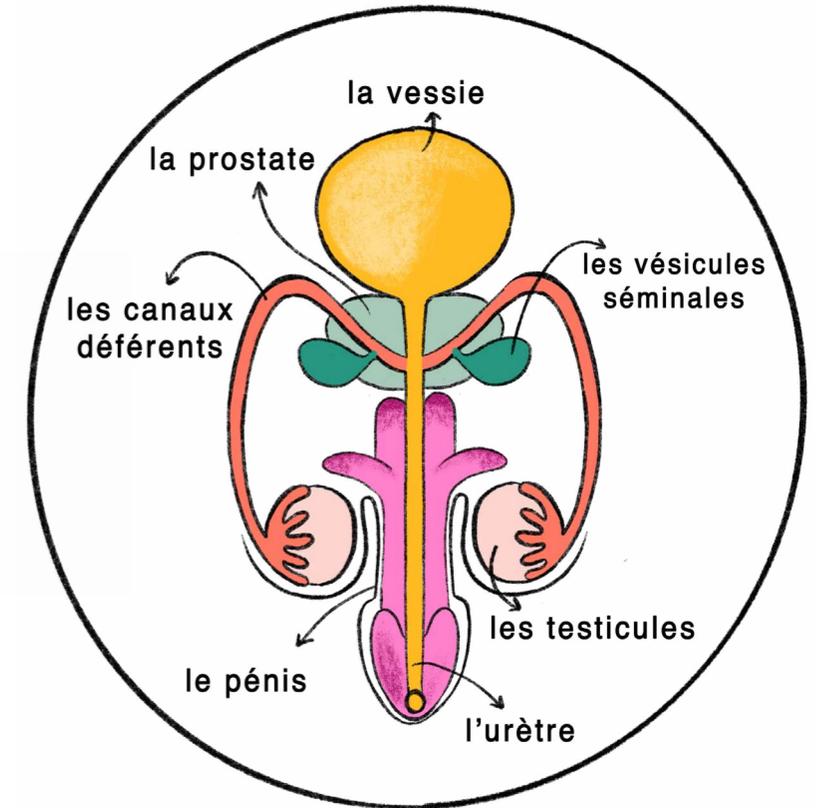
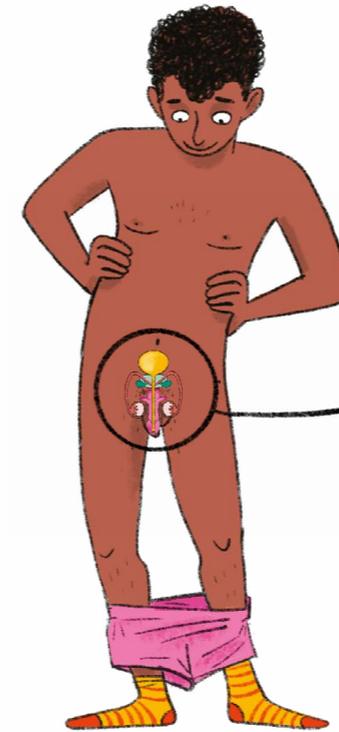
Il y a aussi la **vessie**.

Dans la vessie, il y a l'urine.

L'**urine** c'est le pipi.

L'urine passe par l'**urètre** pour sortir.

Le sperme passe aussi par l'urètre pour sortir.



Les organes génitaux des filles

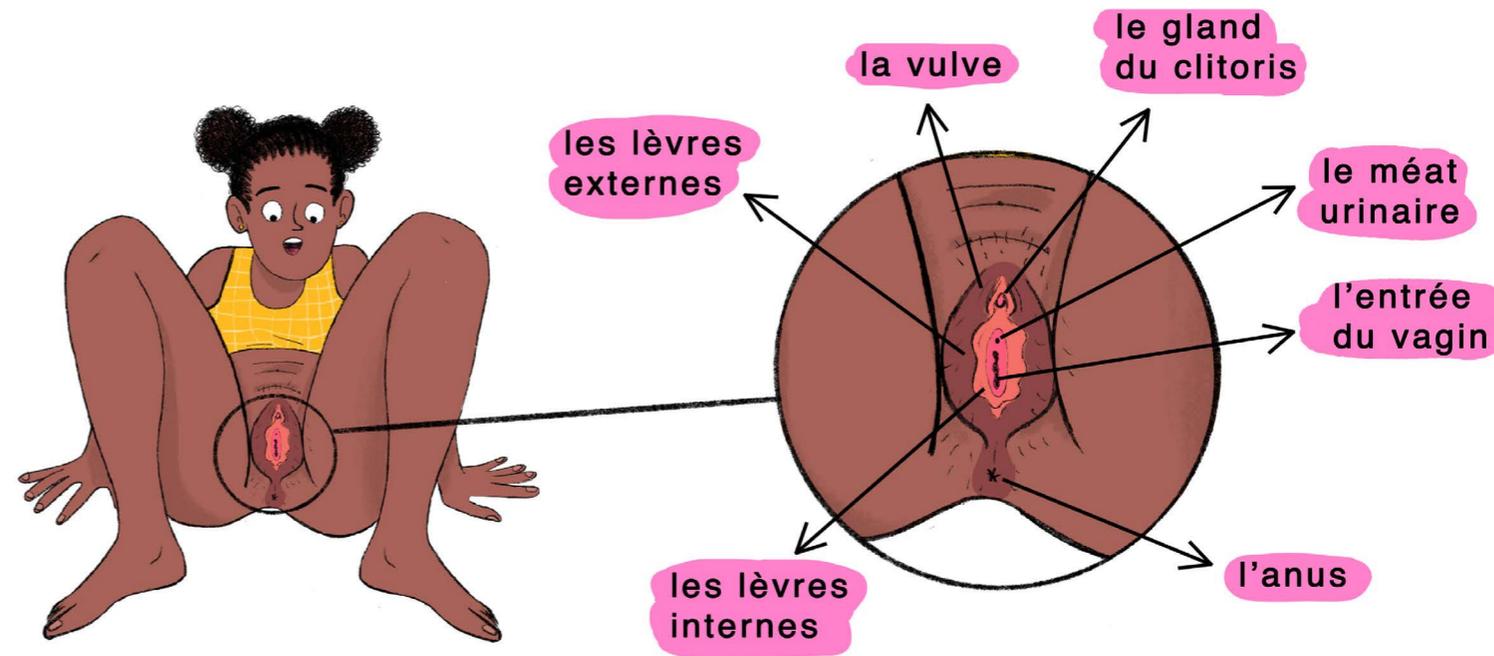
La **vulve** et le **clitoris** sont les organes génitaux des filles.
Dans la vulve, il y a les **lèvres externes** et les **lèvres internes**.

Le clitoris se trouve en haut de la vulve.
On voit seulement le bout du clitoris.
Ce bout s'appelle le gland.

Entre les jambes des filles, il y a 3 petits trous :

- Le trou devant s'appelle le **méat urinaire**.
C'est par ce trou que sort l'urine.
L'urine c'est le pipi.
- Le trou du milieu c'est l'entrée du **vagin**.
Le vagin est la partie qui relie la vulve à l'intérieur du corps.
- Il y a aussi un trou entre les fesses.
Ce trou s'appelle l'**anus**.
C'est le trou pour laisser sortir le caca.

Ce qu'il y a entre les jambes des filles



Ce qu'il y a à l'intérieur du corps des filles

Les filles ont 2 **ovaires**.

Les ovaires fabriquent les ovules.

Les ovules servent à faire les bébés.

Les **trompes** sont des petits tuyaux.

Les trompes relient les ovaires à l'utérus.

Ce sont ces tuyaux qui transportent les ovules.

L'**utérus** est une poche entre les trompes et le vagin.

C'est là que le bébé grandit pendant la grossesse.

Le **vagin** relie l'utérus à la vulve.

Le **clitoris** a 2 parties qui entourent le vagin.

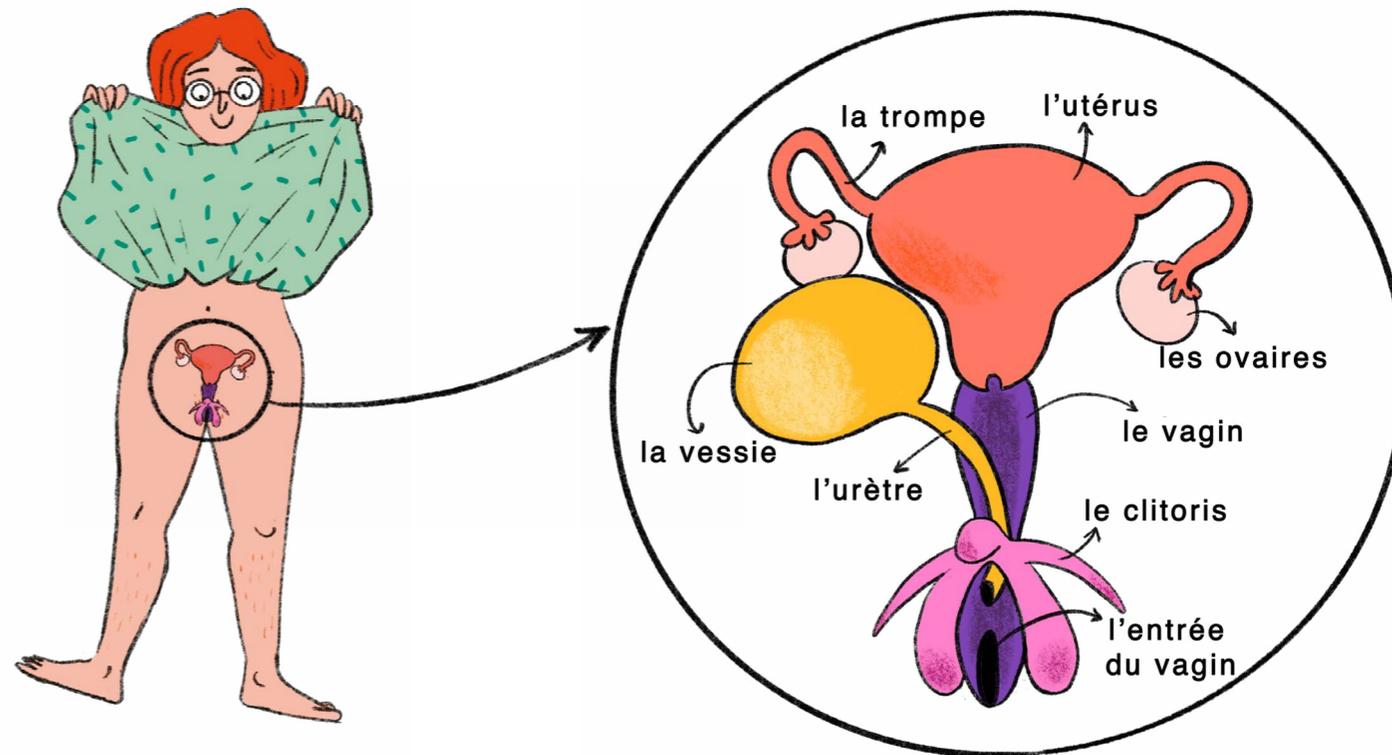
Il y a aussi la **vessie**.

Dans la vessie, il y a l'urine.

L'**urine** c'est le pipi.

L'urine passe par l'**urètre** pour sortir.

18

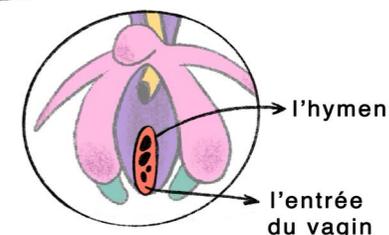


A l'entrée du vagin, il y a une fine peau avec des trous.

Ça s'appelle l'hymen.

On ne le voit pas.

Parfois, il n'y a pas d'hymen.



19

Les règles

Les règles commencent à la puberté.
Elles commencent à un âge différent pour chaque personne.
C'est normal.

Les règles c'est du sang qui sort du vagin des filles.
Tous les mois du sang coule par le vagin.
Ça n'arrive pas toujours au même moment.
Ça dure entre 2 et 7 jours.
Ça dure parfois plus longtemps.

Pendant les règles, on a parfois mal au ventre.
Si ça fait trop mal
on peut en parler au médecin.



Pour ne pas se salir, on utilise des protections :

- une serviette



- ou une coupe



- ou un tampon



- ou une culotte de règles



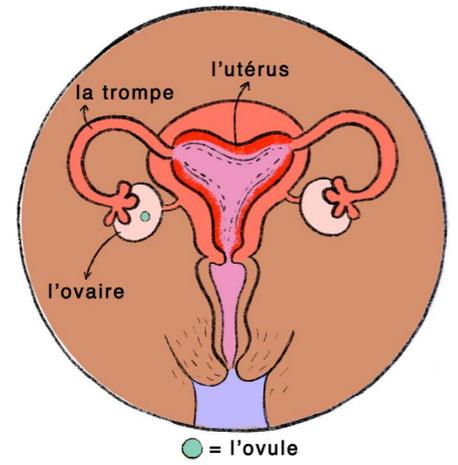
En dehors des règles, on voit parfois
des traces blanches ou un peu jaunes dans sa culotte.
C'est un liquide qui sort aussi du vagin.
Ce liquide sert à garder le vagin propre.
C'est naturel.
Il ne faut pas laver l'intérieur du vagin.



Il se passe quoi pendant les règles ?

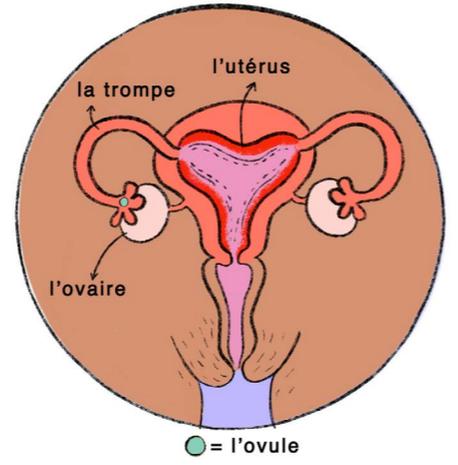
1. L'ovaire fabrique l'ovule.

Chaque mois,
un ovaire fabrique un ovule.
Parfois c'est l'ovaire de gauche.
Parfois c'est l'ovaire de droite.



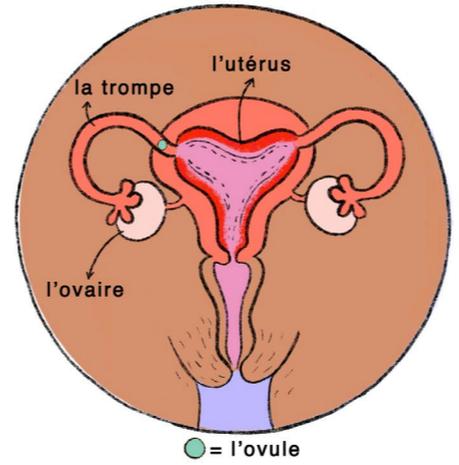
2. L'ovule va dans la trompe.

Quand l'ovule est prêt,
il va dans la trompe.



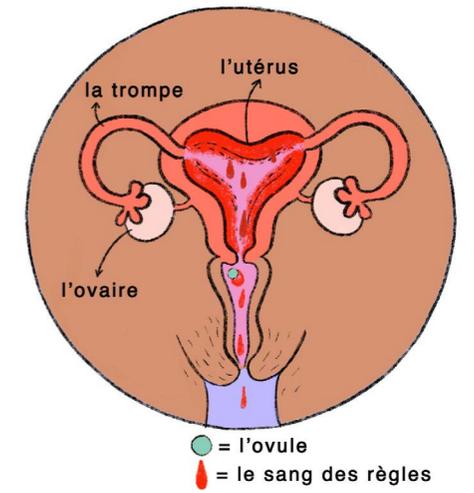
3. L'ovule arrive dans l'utérus.

Les bords de l'utérus sont
remplis de sang.



4. Les règles.

L'ovule ne reste pas dans l'utérus.
Le sang se détache de l'utérus.
Tout coule par le vagin.
Ce sont les règles.



La fécondation

Pour faire un bébé,
il faut un **ovule** et un **spermatozoïde**.

Quand on fait l'amour sans se protéger,
l'ovule peut rencontrer un spermatozoïde.
On dit alors que l'ovule est fécondé.
C'est la fécondation.

Quand l'ovule est fécondé,
il reste dans l'utérus.
C'est le début de la grossesse.

A partir de la puberté,
le corps est capable de fabriquer un bébé.
Ça ne veut pas dire qu'on est prêt pour avoir un bébé.
On sera peut-être prêt plus tard.
Quand on sera adulte.



Découvrir son corps

On apprend à connaître son corps depuis qu'on est bébé.
On apprend à connaître son sexe aussi.
Le sexe se développe à la puberté.
On veut aussi comprendre comment il fonctionne.
C'est naturel.

On peut ressentir une **excitation**
quand on pense à quelqu'un qu'on aime bien.
Ou même sans raison.

L'excitation est une sensation forte.
On sent l'excitation dans tout son corps.
On sent aussi l'excitation dans son sexe.



Par exemple :

- Chez les filles, le clitoris devient sensible.

Le vagin se mouille.

- Chez les garçons, le pénis durcit et se redresse.

On dit qu'il est en **érection**.

Du sperme sort parfois du pénis.

Ça s'appelle l'**éjaculation**.

On peut avoir des éjaculations pendant qu'on dort.

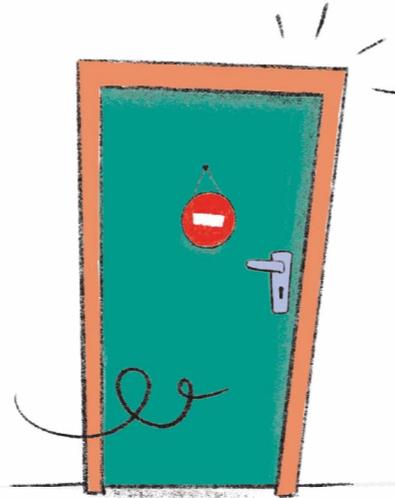
C'est normal.

On peut aussi ressentir une excitation quand on touche son sexe.

Cela s'appelle la **masturbation**.

On a le droit de le faire mais pas devant les autres.

On le fait en privé.



On voit parfois des images de sexe sans le vouloir.

Par exemple sur internet.

Les images de sexe peuvent gêner ou choquer.

Elles peuvent aussi amuser ou exciter.

Les images de sexe sont parfois violentes.

Ce sont des **images pornographiques**.

C'est pour les adultes.

Mais ce n'est pas la réalité.



Ce qui change dans la tête

A la puberté, on n'est plus un enfant.
Mais on n'est pas encore un adulte.
On a envie d'être plus libre.
On a envie de faire des choses seul.
Les parents ne comprennent pas toujours.

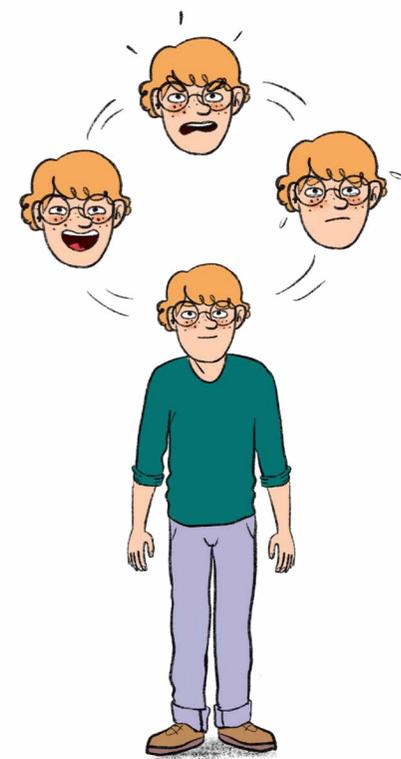
On change parfois d'école.
On se fait de nouveaux amis.
Des garçons et des filles.
C'est bien.
Mais c'est parfois difficile.
On peut se sentir différent.



Moi et les autres

A la puberté, les émotions changent vite.
On ressent de la joie et de la tristesse.
On est très content et puis on est triste.
On ressent parfois tout ça en même temps.

C'est normal.
On grandit.
On doit s'adapter à son nouveau corps.
On se voit autrement.
Les autres nous regardent aussi autrement.
Ça prend du temps de s'accepter comme on est.



Parfois, les autres se moquent de nous.
Parfois, les autres nous insultent.
Si ça arrive souvent,
ça s'appelle du **harcèlement**.

On voit parfois les autres harceler une autre personne.
Ça peut arriver à tout le monde.
C'est grave.
Il faut en parler à une personne de confiance.



On a parfois des handicaps.
Par exemple, c'est parfois difficile
de bouger ou de marcher.
C'est parfois difficile de parler ou d'entendre.
C'est parfois difficile de comprendre ou d'apprendre.

C'est le corps qui fonctionne différemment.
Tous les corps fonctionnent de manière différente.

Parfois, les gens ne voient que notre handicap.
Les gens ne voient pas la personne que l'on est.
Mais on est avant tout une personne.



Les filles et les garçons

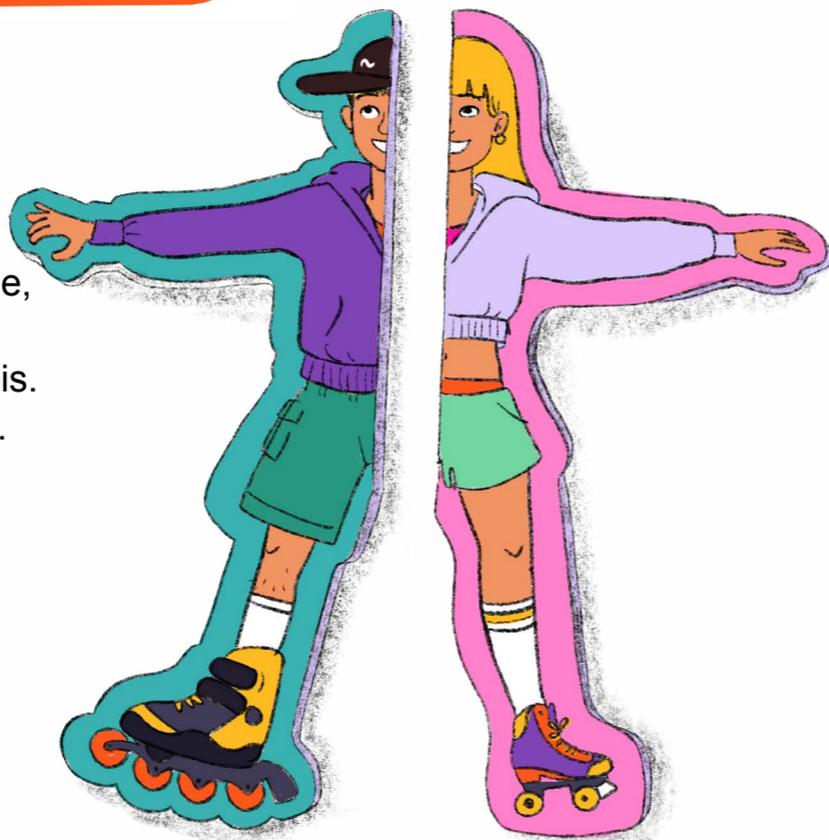
Tout le monde est différent.

On peut se sentir fille
même si on a un corps de garçon.

On peut se sentir garçon
même si on a un corps de fille.

On peut se sentir, ni comme une fille,
ni comme un garçon.

On peut aussi se sentir les 2 à la fois.
Ça peut changer au cours de la vie.



On dit souvent que des choses sont pour les garçons.

Et que d'autres choses sont pour les filles.

Mais les filles et les garçons ont :

- les mêmes défauts
- les mêmes qualités.

Les filles et les garçons peuvent faire :

- les mêmes métiers
- les mêmes sports.

On n'est pas obligé de suivre un rôle de fille
ou un rôle de garçon.

C'est parfois difficile
mais on a le droit d'être soi-même.



L'amour

A l'adolescence, on a de nouveaux sentiments.
On peut être attiré par une personne.
On peut être amoureux ou amoureuse d'une fille.
On peut être amoureux ou amoureuse d'un garçon.

Ce sont des nouvelles sensations.
Tout le monde n'a pas les mêmes sensations.
Tout le monde ne s'intéresse pas à l'amour.
Ça prend du temps de comprendre ce qu'on ressent.



Quand on est attiré par une personne,
on a parfois envie de câlins.
On a parfois envie de l'embrasser.

On ne doit pas forcer l'autre.
On ne doit pas se forcer non plus.
Les 2 personnes doivent être d'accord.
C'est très important !
Elles doivent donner leur **consentement**.

Le consentement c'est quand on dit oui
ou qu'on montre qu'on est d'accord.
On a toujours le droit de changer d'avis.
On a le droit de ne plus être d'accord.
Il faut respecter le choix de chaque personne.

Si une personne ne respecte pas ton choix,
il faut en parler avec une personne de confiance.



Conclusion

C'est important d'oser parler de ses sentiments.
On peut en parler avec ses copains et ses copines.
On peut en parler à une personne de confiance.

Mais parfois on préfère parler
avec une personne qu'on ne connaît pas.

On peut aller, par exemple :

- au centre PMS de son école
- dans un service d'accompagnement
- dans un service d'aide à la jeunesse
- dans un centre de planning familial.

Dans tous ces endroits,
il y a des professionnels pour t'écouter.
Ensemble, vous pouvez trouver des solutions.

Tu es harcelé ?
Ou tu as vu quelqu'un harceler
une autre personne ?
Il faut en parler à une personne de confiance.

Tu peux aussi appeler **Ecoute Enfants**.
Le numéro de téléphone c'est le **1 0 3**.
Tu ne dois pas dire ton nom
si tu n'as pas envie.
C'est gratuit.

Pour avoir l'adresse d'un centre de planning familial
il faut aller sur : www.monplanningfamilial.be





Relecteurs FALC : Raphael Dupriez et Sirine Taher
Illustrations et mise en page : Odile Brée

Nous remercions les équipes des centres de planning familial
de la FLCPF,
pour leur collaboration et leur lecture attentive.

Une réalisation de 

En concertation avec   

© Tous droits de reproduction réservés FLCPF, septembre 2024.
D/2024/12.700/4

Avec le soutien de



Éditeur responsable : FLCPF Asbl – 34 rue de la Tulipe – 1050 Bruxelles