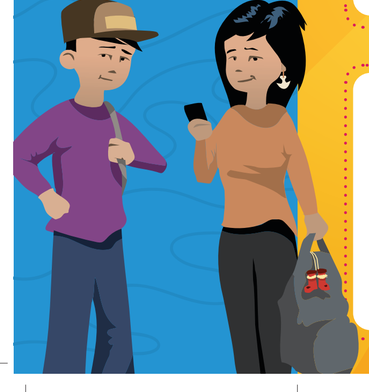
Le changement EST NORMAL

Pendant la puberté, tu passeras d'un corps d'enfant à un corps d'adolescent et finalement à un corps d'adulte. Ces changements sont provoqués par les hormones, une substance chimique créée par notre corps.

La puberté commence quelque part entre l'âge de 7 à 16 ans. Si tout le monde est affecté par les changements liés à la puberté, le moment de la puberté varie d'une personne à l'autre et c'est tout à fait normal!



CHANGEMENTS CORPORELS

La plupart des changements liés à la puberté sont les mêmes pour les garçons et les filles, mais il existe quelques différences.

CROISSANCE

- Tu vas grandir et pourrais avoir des poussées de croissance soudaines.
- Tu vas prendre du poids parce que ton corps a besoin de plus de gras et de muscles.
- La poitrine des filles se développe et les hanches et les cuisses s'élargissent aussi.

VOIX

- La voix de tout le monde change et devient plus grave pendant la puberté.
- Tu remarqueras peut-être que ta voix se casse quand tu parles. C'est normal et ça passera avec le temps.

PILOSITÉ

- Tes cheveux peuvent devenir plus gras, et un bon shampoing sera utile.
- Tu remarqueras des poils pousser à de nouveaux endroits comme : les jambes, les aisselles, le pubis, le visage, le ventre, le dos et les fesses.

TRANSPIRATION

- Tout le monde transpire davantage à la puberté, particulièrement aux aisselles.
- Il est important de prendre une douche régulièrement et certains jeunes choisiront d'utiliser du déodorant.

PEAU

- En raison des hormones, ton corps produira plus de sébum, particulièrement au niveau du visage.
- Certaines personnes pourraient avoir des boutons ou développer de l'acné. C'est donc important de se laver le visage chaque jour.

MASTURBATION

- Se masturber signifie de toucher ses parties intimes d'une manière qui procure du plaisir.
- La masturbation est normale, sécuritaire et saine pour les garçons et les filles, mais doit se faire en privé.

Changement d'humeur

Les hormones qui transforment ton corps susciteront aussi des sentiments nouveaux et différents. Tu remarqueras peut-être des changements soudains à ton humeur, ce qui peut être bouleversant. Ces sautes d'humeur sont tout à fait normales. Tu peux aussi commencer à ressentir des sentiments différents envers une autre personne : c'est ce qu'on appelle un béguin.

Tu peux aussi éprouver une grande joie ou une grande tristesse sans savoir pourquoi. Il est essentiel de parler de tes sentiments avec une personne de confiance, car la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique.

Si tu as besoin de parler à quelqu'un, l'assistance téléphonique Kamatsiaqtuk du Nunavut est disponible : 867 979-3333 ou 1 800 265-3333.

N'OUBLIE PAS : bien dormir, manger sainement et t'adonner à des activités que tu aimes t'aidera à prendre soin de ton corps et de ton esprit pendant la puberté.

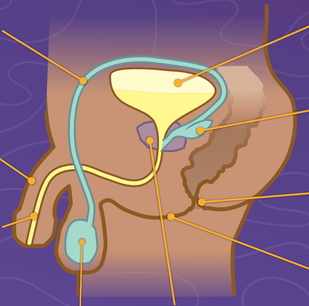
Pour plus d'information sur la puberté :

IRESPECTMYSELF.CA/FR
SEXANDU.CA/FR/

Ou parles-en à ton fournisseur de soins de santé.

Nunavut

POUR LES GARÇONS



CANAL DÉFÉRENT
tubes qui transportent le sperme des testicules vers la prostate.

PÉNIS
organe reproducteur de l'homme.

URÈTRE
tube qui projette l'urine et le liquide séminal hors du pénis (mais jamais au même moment).

TESTICULES
produit une hormone appelée testostérone et le sperme à partir de la puberté.

PROSTATE
organe qui ajoute du liquide au sperme pour créer le liquide séminal.

SCROTUM
enveloppe de peau lâche située derrière le pénis qui contient et protège les testicules.

ANUS
orifice qui évacue les selles du corps.

VÉSICULES SÉMINALES
organes qui ajoutent du liquide au sperme pour créer le liquide séminal.

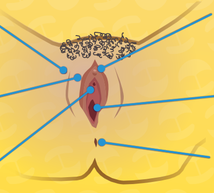
VESSIE
organe où s'accumule l'urine.

ÉRECTION ET ÉJACULATION

Le pénis est mou à l'état naturel. Une érection se produit quand le pénis se gonfle de sang, ce qui le durcit et le soulève loin du corps. Une érection peut se produire pour bien des raisons comme l'excitation sexuelle, le frottement des vêtements contre le pénis, pendant le sommeil ou, parfois, pour aucune raison apparente. C'est normal!

Une éjaculation survient quand un liquide blanc (le liquide séminal) est projeté de l'orifice du pénis. Le liquide séminal est composé de sperme et d'autres fluides du corps masculin. Une éjaculation peut se produire lors de la masturbation, pendant le sommeil (ce qu'on appelle une éjaculation nocturne) ou pendant l'activité sexuelle. **Il est important de se souvenir que le sperme peut entraîner une grossesse et qu'il faut donc utiliser un contraceptif lors d'une activité sexuelle.

POUR LES FILLES



VULVE
mot qui désigne toutes les parties génitales externes de la femme (soit les parties que tu peux voir).

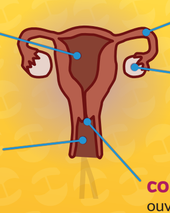
LÈVRES
plis cutanés qui recouvrent le clitoris, l'ouverture vaginale et l'urètre.

URÈTRE
orifice d'où s'écoule l'urine du corps.

CLITORIS
petit organe composé de terminaisons nerveuses qui permet la stimulation et le plaisir sexuels.

OUVERTURE VAGINALE
endroit d'où s'écoule le flux menstruel.

ANUS
orifice qui évacue les selles du corps.



UTÉRUS
lieu de provenance du flux menstruel et ou le fœtus grandit en situation de grossesse.

VAGIN
partie du corps qui va de l'utérus jusqu'à la partie externe du corps.

TROMPES DE FALLOPE
deux tubes qui transportent les ovules des ovaires à l'utérus.

OVAIRES
organes qui renferment les ovules et qui produisent deux hormones appelées l'estrogène et la progestérone.

COL DE L'UTÉRUS
ouverture de l'utérus.

Pendant la puberté, tu remarqueras peut-être que ton vagin produira un liquide blanchâtre. Ce processus est normal et porte le nom de pertes vaginales. C'est de cette façon que ton vagin se nettoie.

RÈGLES OU MENSTRUATION

Les règles surviennent quand la muqueuse qui tapisse les parois de l'utérus s'écoule du corps. Ce processus s'appelle aussi la menstruation. Les premières règles surviennent normalement quelque part entre l'âge de 8 et 16 ans, mais chaque personne est différente! Les règles durent de 2 à 10 jours et ont lieu tous les 21 à 40 jours. Lorsque tu commences à avoir tes règles, cela signifie que tu peux tomber enceinte.

Gestion des règles

Pour recueillir et absorber le flux menstruel, différentes options s'offrent à toi :

COUPE MENSTRUELLE

petite coupe que l'on place à l'intérieur du vagin pour recueillir le flux menstruel qui s'écoule de l'utérus. La coupe est réutilisable et doit être lavée avec du savon non parfumé et de l'eau chaude avant d'être utilisée de nouveau.

TAMPON

petit rouleau de coton que l'on insère dans le vagin où il absorbe le flux menstruel. Certains tampons sont dotés d'un applicateur pour faciliter l'insertion et d'autres pas. Le tampon est aussi muni d'un cordon pour faciliter son retrait. Il faut changer son tampon régulièrement.

SERVIETTE

se fixe à l'intérieur du sous-vêtement à l'aide d'une bande autocollante pour la garder en place. La serviette absorbe le flux menstruel qui s'écoule du vagin. Il existe aussi des serviettes réutilisables qu'il suffit de laver avant de les utiliser de nouveau.

** Pour tous les produits, lis les instructions indiquées sur l'emballage!

** Communique avec ton centre de santé local pour savoir où te procurer des produits menstruels!