

Outil pour le personnel
pédagogique



Les Années Puberté

Un programme pour informer
les adolescents sur la puberté

Vania



Les Années Puberté



La puberté est une étape importante de la vie pendant laquelle le corps se transforme rapidement et radicalement. En parallèle, les relations avec les amis et la famille prennent une nouvelle tournure.

Depuis plus de 15 ans, le programme pédagogique **Les Années Puberté** vise à donner aux adolescents des informations complètes et utiles sur tous ces phénomènes physiques et psychologiques, **pour les aider à mieux comprendre ces nouveautés, à les gérer au quotidien** et faire en sorte qu'ils **se sentent bien dans leur corps, bien dans leur peau et bien dans leur tête.**

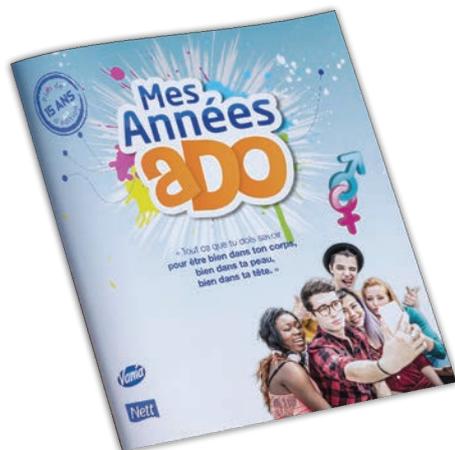
Pour vous accompagner dans la mise en œuvre de ces grandes thématiques au programme de 4ème et de 3ème, nous vous proposons 2 types de kits (Kit Pédagogique et Kit "dépannage" Infirmerie) constitués de plusieurs outils pédagogiques. Ces derniers ont été actualisés dans cette nouvelle édition grâce à vos nombreux et réguliers retours, par l'intermédiaire du questionnaire "Votre avis nous intéresse".

Tous ces outils ont été réalisés et diffusés grâce au concours de **CDDP** (Comités Départementaux de Documentation Pédagogique) et de **Comités Régionaux d'Éducation à la Santé.**

LES KITS EN DÉTAILS	4/5
LES GRANDS CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ	6
LEÇON D'ANATOMIE	7
LE CYCLE FÉMININ	8/9
FABRIQUER LA VIE	10/11
CONTRACEPTION ET PRÉVENTION	12/13
LA PEAU À LA LOUPE	14
HYGIÈNE : LES BONS RÉFLEXES	15
UNE QUESTION DE BIEN ÊTRE	16/17
À CONSULTER	18

Le Kit Pédagogique

Il est constitué de supports interactifs et ludiques, adaptés au programme scolaire des classes de 4ème, pour aider l'enseignant à traiter le thème de la puberté avec les élèves.



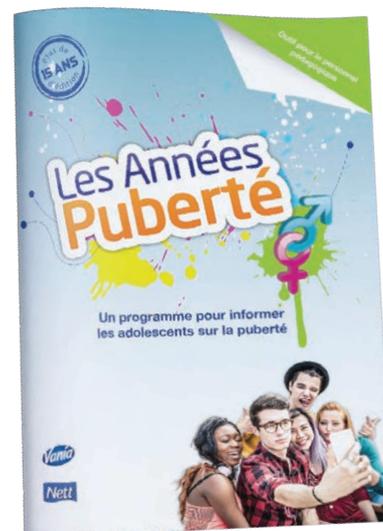
80 exemplaires dont 40 pour les filles (incluant des protections périodiques)

Le livret Ado :

- Il aborde la puberté dans sa dimension **physique, physiologique et psychologique** à travers **9 grands chapitres**, en lien avec le programme scolaire de 4ème et de 3ème, et les sujets transversaux que sont l'éducation à la santé et à la sexualité.
- Chaque chapitre rappelle les principaux points du programme à retenir grâce à :
 - **Une introduction** faisant appel à une situation de vie quotidienne d'ados
 - **Un développement didactique** selon des niveaux de lecture différents, s'appuyant sur des schémas légendés, des encadrés informatifs et des questions que peuvent se poser les ados, filles et garçons.

Le livret Pédagogique :

- La structure du livret que vous êtes en train de découvrir correspond à celle du livret Ado, afin que vous puissiez exploiter ce dernier plus facilement en classe.
- Chaque chapitre est abordé selon le découpage suivant :
 - **Une synthèse des points clés traités dans le livret Ado.**
 - **Un zoom sur des points de contenu spécifiques**, peu développés dans le programme ou sur lesquels il est important d'insister.
 - **Une ou plusieurs question(s) que se posent les ados**, pour aller au-delà d'une approche scientifique en tenant compte de préoccupations plus personnelles.
 - **Une ou plusieurs pistes pédagogiques** à mettre en œuvre en classe, faisant appel aux compétences, connaissances et capacités attendues en 4ème et 3ème, étayées de références bibliographiques et sitographiques d'auto-formation.



Vous êtes enseignant(e)

De par votre métier, vous êtes **un relais d'information** important sur les sujets qui concernent directement les élèves. Vous pouvez faire émerger des questions, créer des débats et animer la classe par des échanges directs et spontanés.

Les informations et pistes pédagogiques qui vous sont proposées peuvent donc constituer **un point de départ pour développer un cours** ou à l'inverse, être utilisées comme exemple pour illustrer un cours.

Nous vous proposons de consacrer plusieurs sessions (surtout si vous mettez en œuvre les pistes pédagogiques proposées). Mais si vous n'avez qu'une heure à y consacrer, nous vous conseillons de privilégier les sujets qui préoccupent plus particulièrement les adolescents : les grands changements de la puberté et les règles.

Pour cela, nous vous invitons à **mettre en place des ateliers conjointement avec le personnel infirmier** ou en collaboration avec des enseignants d'autres disciplines et la (le) documentaliste.

Le Kit Infirmierie

Destiné aux infirmeries et notamment pour les dépannages :

- Le livret pédagogique
- Des dépliants d'information pour les adolescentes

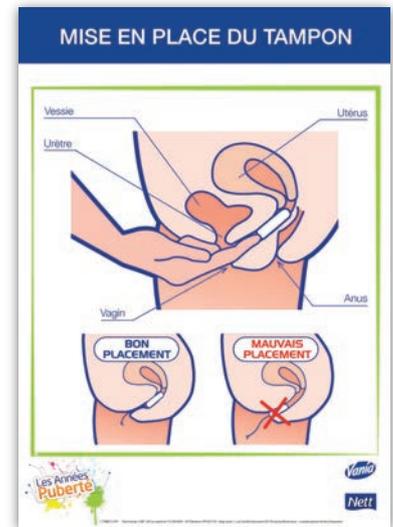
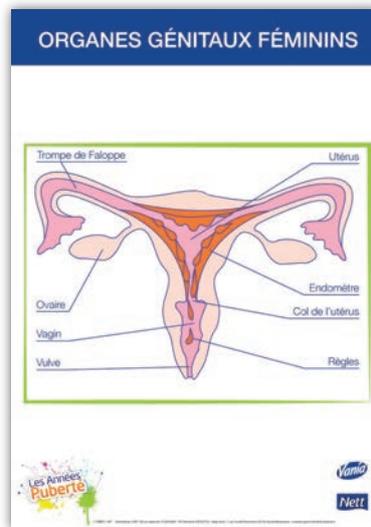
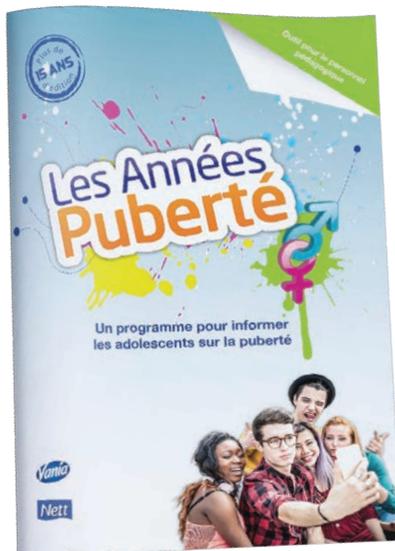
Ces documents reprennent les informations importantes à connaître sur la puberté, les règles et le mode d'emploi des protections périodiques.

- Des posters

Ils vous serviront à illustrer vos explications sur les règles et la mise en place des tampons, sources de grands questionnements chez les jeunes filles.

- Des échantillons

Pour celles qui n'ont jamais utilisé de tampons ou de serviettes, vous pourrez leur en expliquer l'usage, la mise en place et les avantages respectifs, grâce aux différents modèles.



Vous êtes infirmier(e)

En tant qu'infirmier(e), vous avez **une relation privilégiée avec les élèves du collège**. C'est vers vous qu'ils se tournent pour les aider à résoudre leurs problèmes de santé, mais aussi beaucoup de problèmes existentiels, à une période de leur vie qui n'est pas facile à gérer.

C'est pourquoi votre **rôle est primordial dans l'information qui leur est véhiculée**.

Ce programme pédagogique a donc été conçu pour vous accompagner dans cette mission :

- **En intervenant aux côtés de l'enseignant de SVT** dans l'organisation et l'animation des pistes pédagogiques proposées dans le livret Pédagogique ;
- **En prodiguant des informations et conseils plus personnalisés**, à l'occasion de tête-à-tête dans le cadre de l'infirmierie, sur les règles et les protections périodiques, sur les notions principales d'hygiène et de protection contre les MST.

En bref

Le passage de l'enfance à l'âge adulte

Généralement, les "années puberté" ont lieu entre 10 et 16 ans chez les filles et entre 12 et 18 ans chez les garçons. C'est une période de **grands chamboulements physiques**, qui n'est pas toujours facile à gérer.

Une histoire d'hormones

La puberté se déclenche par une **production accélérée d'hormones** secrétées par l'hypophyse, hormones qui migrent ensuite vers les glandes sexuelles (ovaires et testicules). Les ovaires et les testicules commencent à produire des gamètes (spermatozoïdes et ovules) ainsi que des hormones (testostérone et œstrogène). **Le corps est ainsi préparé à procréer.**

Le corps se transforme

- La modification hormonale est responsable d'autres changements corporels:
- Accélération **de la croissance du corps**.
- Poussée de **poils pubiens, axillaires et sur le corps**.
Apparition d'une **peau plus grasse** et d'une **acné** juvénile.
- Chez les filles : grossissement et développement des **seins**, des **ovaires**, de l'**utérus**, du **vagin** et de la **vulve**.
- Chez les garçons : modification pubertaire de la voix, grossissement du **pénis** et des **testicules**.



LA QUESTION DE LUCAS



Quelle longueur atteint le pénis à la puberté ?

Les garçons s'inquiètent souvent d'avoir un petit pénis, assimilant à tort longueur et capacité à être de bons partenaires amoureux. Mais il n'existe aucune taille standard, et pas de rapport avec ta corpulence ou taille.



LA QUESTION DE LÉA



Est-ce normal d'avoir un sein plus gros que l'autre ?

Le corps n'étant pas parfaitement symétrique, il n'y a rien d'anormal à avoir un sein plus gros que l'autre. Si la différence est significative, ou si tu as des inquiétudes ou des questions, n'hésite pas néanmoins à consulter un médecin.

ZOOM

Les changements psychologiques

Avec la puberté, les ados deviennent aussi progressivement plus indépendants. Ils réfléchissent à leur identité, à ce qu'ils veulent devenir dans le futur. **Les relations avec les autres changent**, en particulier celles avec les parents, car ils ont souvent l'impression de ne pas être compris dans leur quête de réponses à une foule de questions existentielles.

Autres questions sur le corps à la puberté

Il arrive que filles et garçons rencontrent les problèmes suivants au moment de la puberté :

- Des poils autour du mamelon** : il n'est pas nécessaire de les arracher ou de les raser. En cas de questions ou d'inquiétudes, un médecin peut être consulté.
- Des variantes de la forme de l'hymen** : ces situations rares dans lesquelles une jeune fille éprouve des difficultés avec l'insertion ou le retrait

d'un tampon peuvent être l'indication d'une variante anatomique de la forme de l'hymen. Un médecin doit alors être consulté.

- Des petits nodules sur le prépuce** : ce sont en fait des glandes sébacées situées dans la peau. En cas de questions ou d'inquiétudes, un médecin doit être consulté, car ils sont parfois pris pour des verrues génitales.
- Un phimosis** : Cas où le prépuce est trop étroit pour qu'on puisse décalotter complètement le gland. Consulter un médecin pour plus d'information.

Piste pédagogique

Qu'est-ce que la puberté ?

OBJECTIF : Pallier le décalage pubertaire entre filles et garçons et permettre de mieux connaître l'autre sexe.

DÉROULEMENT :

- Par groupes de même sexe, les élèves notent une liste de mots ou groupes de mots sur ce qu'ils savent ou imaginent de la puberté de l'autre sexe.
- Une mise en commun sera ensuite proposée pour faire un point sur les connaissances et identifier les idées fausses. Vous pouvez également proposer de classer les mots par catégories (biologique, comportementale...).
- En relais, vous pouvez aborder plus en détail les changements corporels et psychologiques à la puberté, en vous appuyant notamment sur le contenu du livret Ado.

En bref

De la difficulté de connaître son corps

Les changements physiques de la puberté créent un rapport particulier entre les ados et leur corps. Les filles ont d'autant plus de difficulté à appréhender les changements morphologiques de leurs organes génitaux que, ces derniers (hormis la poitrine) se trouvent essentiellement à l'intérieur de leur corps ou à des endroits peu visibles.

Les phénomènes physiologiques qui en découlent

Chez les filles, c'est l'**apparition des règles** qui démontre que les organes génitaux commencent à fonctionner. Chez les garçons, cela se matérialise par l'**émission de sperme** au cours d'éjaculations.



LA QUESTION DE LÉA

J'ai 14 ans et je n'ai pas encore mes règles. Est-ce normal ?



Les règles peuvent survenir entre 10 ans et 15 ans. Il ne faut donc pas s'inquiéter si elles ne sont pas encore là à 14 ans.

Mais si elles sont toujours absentes après l'âge de 15 ans, il est alors nécessaire de consulter un médecin. Pour toute question ou inquiétude, il est toujours à même de vérifier que le développement personnel de ton corps est normal.



Les pertes blanches, un des signes du développement pubertaire

Quelques mois à quelques années avant les premières règles, beaucoup de jeunes filles observent l'apparition de pertes blanches, aussi appelées leucorrhées. Elles sont constituées de mucus cervical, de fluide vaginal et de cellules mortes. Lorsque les règles apparaissent finalement, des pertes blanches restent souvent observables entre les règles. Les pertes blanches sont le signe complètement naturel du développement du corps à la

puberté. L'abondance des **pertes blanches** varie d'une femme à une autre.

Changements d'apparence : normal ou pas ?

Il est normal que l'aspect des pertes blanches varie au cours du cycle. Apparaissant généralement quelques jours après la menstruation, elles sont alors assez épaisses, et d'une couleur blanche à jaune. Avant l'ovulation, elles sont plus liquides et plus claires, et sont aussi plus abondantes. Après l'ovulation, elles redeviennent plus épaisses.

Cependant, **toutes les pertes ne**

sont pas normales : Si la couleur ou l'abondance des pertes change significativement, si elles ont une odeur désagréable, ou causent des irritations, cela peut être le signe d'une infection. Seul un docteur peut faire la différence entre des pertes normales et celles consécutives à une infection qui doit être traitée.

Uriner et éjaculer par le même orifice

Bien que passant par le même canal, **éjaculation et miction (émission d'urine) sont normalement dissociées**. Durant l'éjaculation, la vessie est automatiquement fermée. Sauf anomalie, il est donc mécaniquement impossible d'éjaculer et uriner en même temps.

Piste pédagogique

L'anatomie dans l'art

OBJECTIF : Replacer l'anatomie dans un contexte différent des sciences.

DÉROULEMENT :

- À partir d'exemples de peintures et sculptures, les élèves examinent les représentations anatomiques des sexes masculins et féminins, puis les comparent. Pour cela, une recherche documentaire sera menée au CDI ou sur Internet pour mieux comprendre le contexte historique et artistique de leur création.
- Exemples d'œuvres pouvant être abordées : "Le David" de Michel-Ange, des études anatomiques de Léonard de Vinci (dont "L'homme de Vitruve"), les représentations anatomiques médicales d'artistes comme Jacques d'Agoty, les "Écorchés" de Houdon, "L'origine du monde" de Gustave Courbet.



Cette activité peut être réalisée en collaboration avec un professeur d'éducation artistique ou d'histoire-géographie, qui pourra ensuite aborder dans son cours l'importance de l'étude anatomique dans la formation et le travail de l'artiste. Elle peut également être mise en œuvre avec la (le) documentaliste.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Article sur l'anatomie artistique sur le site Larousse :

http://www.larousse.fr/encyclopedie/peinture/anatomie_artistique/150833

La leçon d'anatomie, Le corps des artistes de la Renaissance au Romantisme - Morwena Joly - Hazan, 2008.

En bref

Les règles à la loupe

Elles arrivent généralement entre 10 et 15 ans, et pour la plupart entre 12 et 13 ans. Elles se caractérisent par une **perte** de liquide rouge, épais et hétérogène, composé de **sang** et de **tissus** provenant de la paroi de l'utérus, et qui s'écoule par le vagin. Le flux est léger au début, puis il s'intensifie les premiers jours et décroît sur la fin.

Un cycle menstruel divisé en 4 phases

Les règles **constituent le début d'un cycle**, qui dure **environ 28 jours**, parfois plus, parfois moins, suivant les mois et les femmes, et dont le but est de préparer le corps à une grossesse.

La ménopause

Aux alentours de 45 ans, le cycle menstruel devient de plus en plus irrégulier.

Lorsqu'il s'arrête totalement, en moyenne autour de 50 ans, on a atteint la ménopause.



LA QUESTION DE CHLOÉ



Est-il normal d'avoir ses règles tous les deux mois ou tous les 15 jours ?

Un cycle dure en moyenne 28 jours, mais selon les femmes, la durée d'un cycle peut être de 24 à 34 jours. Pendant les 2 premières années suivant l'apparition des règles, beaucoup de jeunes filles observent un cycle plus irrégulier. Le cycle se stabilisera avec le temps. Dans tous les cas, si tu as des inquiétudes ou des questions, n'hésite pas à consulter un médecin.



LES QUESTIONS DE LÉA



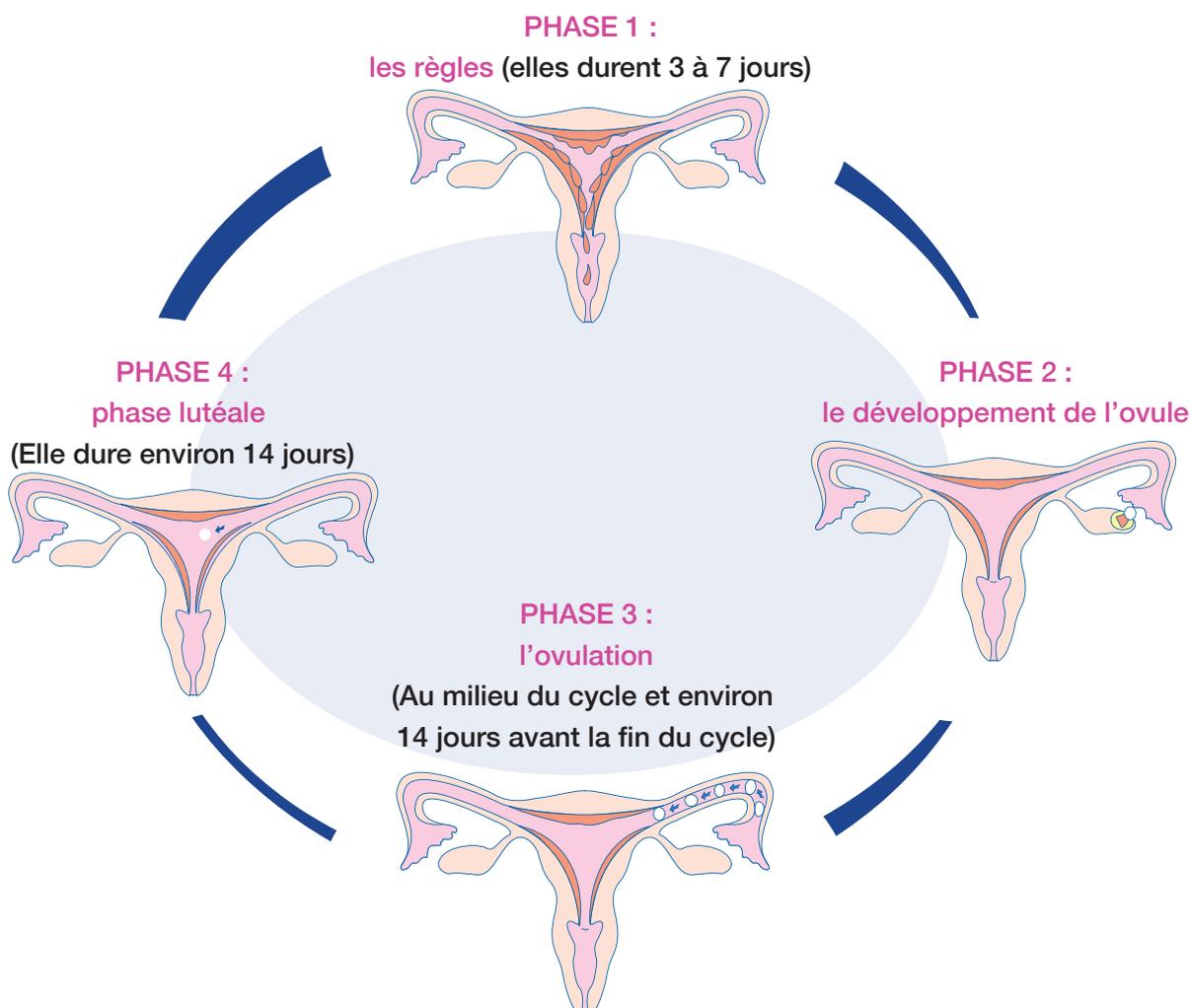
Est-ce que le tampon peut faire perdre sa virginité ?

Non. Les tampons peuvent être utilisés dès les premières règles. L'hymen (la membrane souple située à l'entrée du vagin) est naturellement ouvert afin de laisser passer le flux menstruel et les pertes blanches. À l'arrivée des premières règles, l'hymen est normalement devenu si souple et élastique que les plus petits tampons peuvent être utilisés sans problème, sans abimer l'hymen.

Le tampon ne peut-il pas disparaître dans le corps ?

C'est techniquement impossible. Le col de l'utérus est bien trop étroit pour laisser "remonter" un tampon.

LE CYCLE MENSTRUEL





Les protections pour parer aux règles

Le principe du tampon était déjà connu dans l'Égypte ancienne : les femmes se servaient de petites baguettes en bois entourées de lin, de laine ou de coton.

Il existe aujourd'hui plusieurs sortes de **protections dont :**

- **La serviette hygiénique :** elle se porte fixée à la culotte. Il existe différents types d'absorption, adaptés aux différents niveaux de flux du cycle.
- **Le tampon :** avec ou sans applicateur, il est conçu pour absorber le sang des règles à l'intérieur du corps. Il se place dans le vagin et fonctionne telle une éponge, qui s'imbibe à mesure que le sang s'écoule.

Le syndrome du choc toxique (SCT)

Le syndrome du choc toxique est précisément décrit dans les notices des boîtes de tampons. Ces notices doivent être lues attentivement avant toute utilisation. Le syndrome du choc toxique (SCT) est une infection extrêmement rare mais grave, qui peut atteindre les hommes, les femmes ou les enfants. Elle est due à une toxine produite par une bactérie vivant dans l'organisme humain.

Environ la moitié des cas de SCT se produit chez des femmes ou des jeunes filles pendant leurs règles. Le SCT a été associé à l'utilisation des tampons, mais il peut également se présenter pendant les règles quand on n'utilise pas de tampon.

Un diagnostic précoce est nécessaire

Le SCT peut être mortel. Ainsi doit-il être détecté et traité précocement.

Symptômes : Si pendant les règles on se sent tout à coup très malade, tandis que l'on se sentait bien avant, il faut prêter attention aux symptômes suivants: fièvre soudaine (>39°), vomissements, diarrhées, mal de tête, mal de gorge, étourdissements, douleurs musculaires, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil... (les symptômes ne se manifestent pas nécessairement tous à la fois). Il faut impérativement retirer son tampon par précaution et consulter un médecin immédiatement.

Rechute : Le SCT peut se manifester à nouveau, que l'on ait ou non continué à utiliser un tampon. Si on a déjà contracté le SCT, il vaut mieux consulter un

En bref

Balayer les idées reçues

Parmi les appréhensions les plus fréquentes concernant les premières règles figure la crainte de douleurs accompagnant les menstruations. Pourtant les premières règles sont rarement douloureuse ! Toutefois, si l'on ressent des maux de ventre, une bouillote chaude sur le bas de l'abdomen aidera à les atténuer.

Il ne faut pas s'attendre à perdre une grande quantité de sang : les pertes sont en effet assez faibles au début. **La plupart du temps, le sang des premières règles est plutôt brun-noir. Ce phénomène est normal.**

Piste pédagogique

Dater l'ovulation

OBJECTIF : Être capable de suivre un calendrier menstruel et de déterminer la date d'ovulation dans un cycle.

DÉROULEMENT :

- En vous appuyant sur un calendrier classique ou bien des applications mobiles de calendrier des règles, les élèves définissent **ce qu'est un cycle** et datent l'ovulation, à partir d'une durée de cycle donnée.
- En relais, vous pouvez insister sur la **durée variable d'un cycle** (24 à 34 jours) et sur la **date d'ovulation** (14 jours AVANT la fin du cycle) en vous appuyant notamment sur le contenu du livret Ado.
- Également insister sur le fait que le calcul de l'ovulation et des jours fertiles autour de l'ovulation est un moyen de contraception extrêmement incertain, particulièrement pour les jeunes filles, qui ont généralement un cycle plus irrégulier.



Cette activité peut être proposée conjointement entre l'enseignant(e) de SVT et le personnel infirmier.

En bref

Les conditions nécessaires à une fécondation

Rencontre entre un ovule et un spermatozoïde, la fécondation n'est possible que si le rapport sexuel a lieu pendant **la période de fécondité**, aux alentours de la période de l'ovulation. Sur les 300 millions de spermatozoïdes libérés près du col de l'utérus lors de l'éjaculation, un seul franchira la paroi de l'ovule.

La création et l'évolution de la cellule-œuf

Un seul spermatozoïde franchit la paroi de l'ovule et y fait pénétrer sa tête. Immédiatement après, une membrane de fécondation entoure la cellule-œuf qui vient de se former, afin de bloquer l'accès aux autres spermatozoïdes. Le noyau de l'ovule et celui du spermatozoïde fusionnent, dès lors la cellule-œuf commence sa division tout au long de sa progression dans la trompe de Fallope. Au 7ème jour, elle s'installe dans la muqueuse utérine qui s'était enrichie en vaisseaux sanguins pour l'accueillir : c'est **la nidation**.

Le développement de l'embryon

Après la nidation, le développement du bébé commence et après 13 semaines de grossesse, l'embryon devient un fœtus. Il reçoit les nutriments et l'oxygène qui lui sont nécessaires par **le placenta et le cordon ombilical**.

Plusieurs signaux indiquent un accouchement imminent : les premières contractions puis la perte des eaux annoncent que le col de l'utérus commence à s'élargir. Lorsque le col est complètement dilaté, la fréquence des contractions augmente pour expulser le bébé.

Sorti du ventre de sa mère, le bébé pousse son premier cri lorsque l'air entre dans ses poumons. Le cordon ombilical qui le relie à sa mère est coupé. Le placenta est ensuite expulsé par contraction.



LA QUESTION DE CHLOË

Comment sait-on quand une femme est enceinte ?



Certains signes permettent de se rendre compte d'un début de grossesse : retard des règles, gonflement des seins et parfois des nausées et vomissements. Avant de faire un test de grossesse (test d'urine, que l'on peut faire chez soi), on doit attendre au moins le 1er jour présumé des règles. Une prise de sang peut également être faite chez le médecin.

INFOS +

- 1 mois** L'embryon mesure 5 mm et son cœur bat déjà.
- 3 mois** Le fœtus mesure 12 cm et pèse 65 g. Ses organes sexuels sont développés.
- 6 mois** Le fœtus mesure 37 cm et pèse 1 kg. Son visage se dessine vraiment.
- 7 mois** Le bébé pèse 1,5 kg et mesure 42 cm. Il entend les bruits extérieurs.
- 9 mois** Avec ses 3 kg et ses 50 cm, le bébé est à l'étroit dans le ventre de sa mère. Il est temps pour lui de venir au monde.

Il s'agit de données moyennes observées.



Le suivi médical de la femme enceinte

Pendant toute sa grossesse, la future mère doit consulter régulièrement son médecin. Elle peut suivre une vie normale mais doit faire attention à son alimentation et à sa santé : surveiller attentivement sa prise de poids, éviter les chocs ou les mouvements violents, ne pas boire d'alcool ni fumer. Son médecin est à même de lui prodiguer des recommandations détaillées.

Le rôle du planning familial

Le planning familial est l'ensemble des moyens qui concourent à la régulation des naissances.

Apparue en Angleterre et aux États-Unis au début du 20e siècle comme moyen de lutte contre les risques liés aux avortements provoqués, la notion de "contrôle des naissances" va progressivement mais difficilement faire son chemin en France. En 1967, avec la loi Neuwirth, la contraception se libéralise en France.

Les Centres d'éducation de planification familiale (CEPF) sont créés en 1972 et leurs missions régulièrement redéfinies en fonction des évolutions législatives.

Aujourd'hui, ils préparent à la vie de couple et à la fonction parentale, informent sur la contraception et l'interruption volontaire de grossesse, pratiquent des tests de grossesse, et peuvent même prescrire une contraception. Ainsi, **les jeunes filles mineures peuvent y être accueillies avec ou sans l'autorisation de leurs parents**, afin de recevoir une information sur les méthodes contraceptives et bénéficier d'une contraception régulière ou d'urgence, comme la pilule du lendemain (de façon confidentielle, et pour les mineures, gratuitement).

Ces établissements sont financés par les Conseils Généraux et composés d'équipes pluridisciplinaires. Suivant les départements, ils sont implantés dans les **hôpitaux publics**, gérés dans des **centres de PMI** (Protection Maternelle Infantile), des dispensaires ou des centres sociaux ou par des **associations comme le MPF** (Mouvement pour le Planning Familial).

Piste pédagogique

De la fécondation à l'embryon

OBJECTIF : connaître les déplacements des gamètes (mâles et femelles).

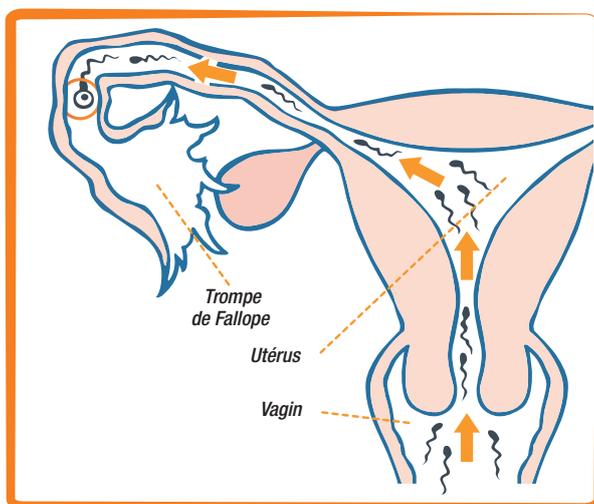
DÉROULEMENT :

À partir du schéma vierge des organes reproductifs de la femme, les élèves légendent le schéma avec :

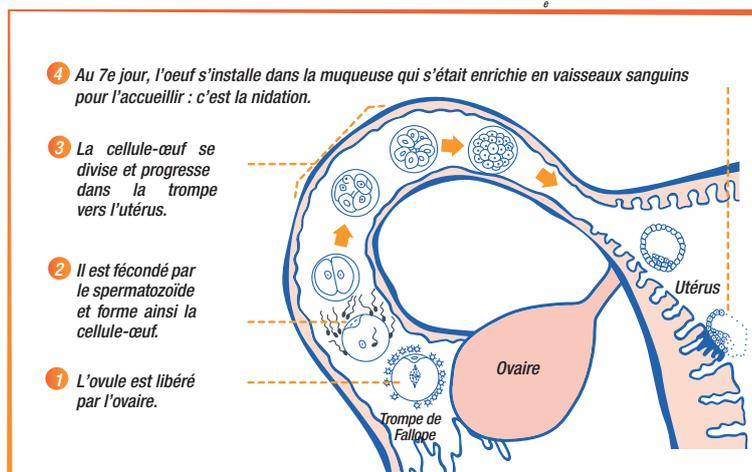
- les **étapes clés** conduisant à la **fécondation**
- les **étapes** conduisant à la **grossesse**.

Il pourra ensuite être complété par le lieu d'action des **principaux moyens de contraception** au chapitre suivant (stérilet, préservatif, pilule).

LA FÉCONDATION



LA NIDATION



Piste pédagogique

La reproduction dans l'Histoire

OBJECTIF : découvrir l'évolution des conceptions de la reproduction humaine au cours de l'Histoire.

DÉROULEMENT :

- À partir d'exemples de textes historiques, les élèves **résumant** la conception avancée dans chaque texte et les **comparent** entre elles. Une recherche documentaire peut être menée au CDI ou sur Internet pour recenser les découvertes scientifiques importantes dans ce domaine.
- Exemples d'auteurs pouvant être traités : Pythagore, Hippocrate, Aristote, Eschyle, Diodore de Sicile, Jean Rostand, ou textes de scientifiques qui parlent de leurs découvertes (Van Leeuwenhoek, Hertwig).

i Cette activité peut être réalisée en collaboration avec un professeur d'histoire-géographie, qui pourra ensuite développer dans son cours le contexte historique et l'évolution des sociétés dans lesquels ces textes et auteurs s'inscrivent. Elle peut également être mise en œuvre avec la (le) documentaliste.

En bref

Le sentiment amoureux et les premières fois

À la puberté, faire la différence entre **l'amitié et les sentiments amoureux** n'est pas une chose aisée et cette question en taraude plus d'un. De la même manière, le premier baiser ou la première relation sexuelle est souvent réduit(e) à une question d'âge ou à un besoin d'identification dans un groupe. Certains adolescents ont de ce fait du mal à comprendre que faire l'amour n'est ni un concours avec les autres, ni un jeu.

Les moyens de contraception

La contraception est la seule réponse possible **pour prévenir une grossesse non désirée**.

Selon les méthodes, les contraceptifs interviennent différemment dans le processus de la reproduction :

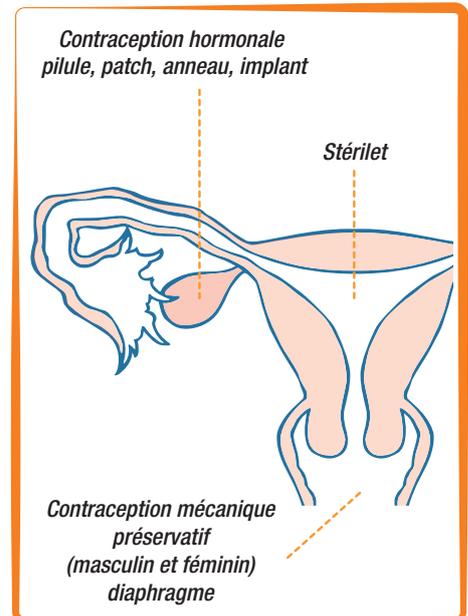
- **ils bloquent complètement l'ovulation**, comme la pilule, le patch, l'anneau ou l'implant ;
- **ils empêchent la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule**, comme le préservatif ou le diaphragme ;
- **ils créent un environnement hostile à la nidation**, comme le stérilet.

Les MST

Une Maladie Sexuellement Transmissible est **une maladie qui se transmet par des relations sexuelles avec une ou des personne(s)** déjà contaminée(s), qu'il y ait ou non pénétration. Elles peuvent être dues à différents micro-organismes tels que bactéries ou virus. Parmi les MST les plus connues, on trouve le sida, les hépatites B et C, l'herpès, les condylomes, la syphilis, les papillomavirus...

Certaines de ces maladies se contractent également d'autres façons, tel le sida par le sang. Le préservatif masculin et le préservatif féminin sont les seuls moyens de prévention contre les MST dans le cas de pénétration.

LES PRINCIPAUX MOYENS DE CONTRACEPTION ET LEURS LIEUX D'ACTION



ZOOM

Le papillomavirus

Le papillomavirus (HPV-Human Papilloma Virus) est une famille comportant plus de cent types de virus.

Certains entraînent de petites formations bénignes proliférant dans la peau ou à la surface des muqueuses du corps. D'autres peuvent faire évoluer les cellules touchées et leur faire développer un cancer du col de l'utérus. Le cancer peut n'apparaître que plusieurs dizaines d'années après l'infection. Les papillomavirus sont présents dans 80 à 100 % des **cancers du col de l'utérus**.

Pour une jeune femme, le risque d'infection est assez fort dans les premières années après le début des relations sexuelles. Aussi, pour prévenir ce risque, **il est recommandé de vacciner les jeunes filles**. La vaccination est gratuite chez les jeunes femmes de 14 à 23 ans qui n'ont pas eu de rapport sexuel ou dans la 1ère année suivant le début de la vie sexuelle. Ce vaccin préventif ne remplace en aucun cas un dépistage par ailleurs recommandé du cancer du col de l'utérus par frottis cervical.

Le cancer de l'utérus en chiffres

- **Dans le monde**, le cancer du col de l'utérus est responsable de 250 000 à 300 000 décès par an et 500 000 nouveaux cas apparaissent chaque année.
- **En France**, on compte chaque année 3 000 cas et plus de 1 000 décès.

Source : www.pasteur.fr

La pilule du lendemain

Appelée aussi contraception d'urgence, elle est délivrée sans ordonnance chez le pharmacien ou dans les centres de planning familial. Elle est gratuite pour les mineures. **Elle diminue le risque de grossesse après un rapport sexuel mal ou non protégé**. Plus on la prend tôt, plus la contraception est efficace. Ce n'est en aucun cas une méthode de contraception régulière, mais **un recours exceptionnel**, dans les 72 h qui suivent le rapport. Tout récemment, une nouvelle pilule du lendemain efficace jusqu'à 5 jours après le rapport est apparue. Elle est toutefois payante, que l'on soit mineure ou non.

Piste pédagogique

Fausse idées et vérités sur les moyens de contraception

OBJECTIF : mieux connaître les moyens de contraception et leur rôle.

DÉROULEMENT :

Par groupe, les élèves réfléchissent sur une série d'idées que vous aurez choisies sur la contraception.

Elles peuvent porter sur différents aspects : scientifiques, sociétaux, relationnels, comportementaux... Il s'agit notamment de déterminer si l'idée est vraie ou fausse, expliquer pourquoi et le cas échéant, nuancer le propos.

■ Exemples d'idées à classer et débattre :

- "Ce n'est pas facile d'acheter des préservatifs",
- "On ne peut pas forcer quelqu'un qui ne veut pas mettre de préservatif", - "Le préservatif, c'est difficile à mettre",
- "On peut être enceinte même en prenant la pilule".

■ Une mise en commun sera ensuite proposée pour faire un point sur les connaissances et identifier les idées fausses.

■ Les élèves font ensuite une recherche documentaire au CDI ou sur Internet sur les différentes méthodes contraceptives actuelles pour établir un tableau de comparaison : modes d'action, efficacité, avantages et inconvénients. Pour cette étape, vous pouvez également vous appuyer sur le contenu du livret Ado.

ALTERNATIVE :

Cette activité peut être déployée à l'identique pour les classes de 3ème sur le sujet des MST.

■ Exemples d'idées :

- "La pilule protège des MST" (Faux).
- "Il existe des numéros de téléphone où l'on peut s'informer anonymement" (Vrai).
- "Ceux qui ont le sida sont forcément homosexuels" (Faux).

En relais, vous pouvez faire un focus sur le sida en vous appuyant sur 2 témoignages vidéos d'adolescentes du site Curiosphère (www.curiosphere.tv) auxquels vous accéderez en tapant "adolescente séropositive collègue" et "sida préjugés information" dans le moteur de recherche.



Cette activité peut être proposée conjointement entre l'enseignant(e) de SVT et le personnel infirmier. Elle peut également être mise en œuvre avec la (le) documentaliste.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Dossier interactif sur le sida, les MST et la contraception de France 5 Éducation :

<http://education.francetv.fr/site-thematique/tout-sur-le-sida-o29496>

Piste pédagogique

De la fécondation à l'embryon

OBJECTIF : Connaître les principaux moyens de contraception.

DÉROULEMENT :

- Cette activité est identique à celle du chapitre précédent, **complétée par le lieu d'action** des trois principaux moyens de contraception (stérilet - utérus, préservatif - vagin, pilule - ovaires).
- En relais, vous pouvez faire un bilan général reprenant les trois demandes en vous appuyant sur chacun des schémas du livret Ado.

En bref

Le rôle de la peau

La peau est un organe sensoriel très important :

- elle **protège** les organes internes et sert de barrière contre les agressions extérieures mécaniques, thermiques et infectieuses ;
- elle **régule** la température du corps.

Son évolution à la puberté

À la puberté, sous l'effet des hormones, les glandes sébacées situées dans le derme et accolées à un poil sécrètent davantage de sébum. Celui-ci s'écoule alors à la surface de la peau qui devient donc plus grasse.

Lorsque du sébum est produit en excès, il s'accumule dans les follicules du poil. Cela forme des bouchons, ou points noirs. Lorsqu'ils s'infectent, ils se transforment en inflammation rouge, qui s'accompagne parfois d'une pustule blanche, signe que les globules blancs combattent les microbes.



LA QUESTION DE CHLOË

Pourquoi certains ont plus d'acné que d'autres ?



L'acné est plus ou moins marquée en fonction du type de peau. Plus la peau est grasse, plus le risque d'acné est important. Cela dépend également des gènes : lorsque les parents ont eu de l'acné durant leur adolescence, il y a de fortes chances que leur enfant en ait aussi.



Le sébum, une matière naturelle

Le sébum est une matière grasse naturelle qui, mélangée à la sueur, forme un film hydrolipidique qui empêche le dessèchement de la peau et la protège du soleil, des microbes, de la pollution et du froid. Si un excès de sébum peut entraîner de l'acné, un manque de sébum fragilise la peau qui devient très sèche.

La structure de la peau

La peau est constituée de 3 couches et contient différentes glandes :

l'épiderme : il est composé de plusieurs couches de cellules, avec en surface, des cellules mortes (couche cornée), éliminées lors des mouvements ou de la toilette. L'épiderme se reconstitue en permanence.

le derme : ce tissu 10 à 40 fois plus épais que l'épiderme est constitué essentiellement d'eau, de fibres de collagène, une protéine permettant la cicatrisation, et d'élastine. Le derme est aussi en constant remodelage avec une destruction et une reconstruction des fibres de soutien en permanence.

l'hypoderme : cette couche adipeuse sous-cutanée (graisse située sous la peau) est la plus profonde de la peau.

Piste pédagogique

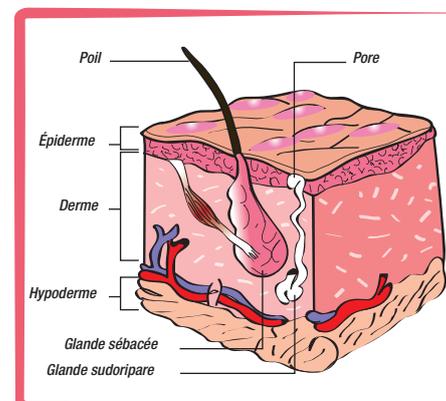
Connaître sa peau

OBJECTIF : prendre conscience des facultés et du rôle de la peau.

DÉROULEMENT :

En s'appuyant sur le vécu de chacun, les élèves réfléchissent collectivement sur la sollicitation de la peau dans la vie quotidienne : coup de soleil (brûlure), coupure (douleur), sensation de chaud/froid (température), perception des différentes matières (toucher), porosité (utilisée pour certains médicaments)...

- Une recherche documentaire plus précise est ensuite réalisée au CDI ou sur Internet sur les 3 grands rôles de la peau (protectrice, thermorégulatrice, sensitive) et notamment, celui des récepteurs du toucher, les dendrites, qui envoient les messages au cerveau.
- Vous pouvez ensuite élargir le sujet en évoquant les désordres de la peau qui peuvent l'empêcher de jouer correctement son rôle. En prenant pour exemple le psoriasis, maladie de peau pouvant être génétique mais aussi liée à des facteurs psychologiques.



Cette activité peut être proposée conjointement entre l'enseignant(e) de SVT et le personnel infirmier. Elle peut également être mise en œuvre avec la (le) documentaliste.

RESSOURCES POUR EN SAVOIR PLUS :

Hygiène corporelle : peau, dent, bouche : <http://www.bmlweb.org/peau.html>

En bref

Les clés d'une peau saine

Pour contrer les attaques d'acné, en particulier sur la zone T du visage (front, nez, menton), il faut bien **se laver le visage** et utiliser des produits adaptés aux peaux jeunes, pour éliminer l'excès de sébum et les cellules mortes sans aggraver la peau.

Se laver, un acte d'hygiène fondamentale

À la puberté, l'**activité des glandes sudoripares** (nombreuses sous les aisselles, les paumes, les plantes des pieds) augmente et donne lieu pour se débarrasser de la saleté, des microbes et de changer de vêtements tous les jours. Ce que beaucoup d'ados ont tendance à oublier...



LA QUESTION DE LUCAS

Faut-il percer les boutons d'acné ?



Bien que la tentation soit grande de rendre un bouton moins visible en le perçant, cela ne constitue en rien une solution. Contrairement à ce que l'on pense, cela risque d'aggraver l'infection. Si le bouton est percé, il est important de le désinfecter pour éviter la prolifération des bactéries.



Se sentir bien dans sa peau avec de l'acné ?

Dans un monde où l'apparence compte beaucoup, il n'est pas facile de bien vivre son acné. Beaucoup d'ados sont complexés par cet état, surtout si l'acné est marquée. Bien qu'elle soit pour la plupart un phénomène passager qui disparaîtra à la puberté, elle est souvent perçue comme un frein à la séduction et à la confiance en soi.

L'hygiène intime

Durant la puberté, avec l'arrivée des règles (pour les filles), et de sécrétions plus abondantes (pour les filles comme pour les garçons), la zone intime mérite une attention toute particulière.

Garçons comme filles doivent procéder à une toilette régulière, qui se fera à l'eau tiède et, si nécessaire, avec un gel doux de toilette sans savon. Pour les garçons, il faut penser à "décalotter" le gland, c'est-à-dire ramener le prépuce en arrière pour laver cette partie où peuvent s'accumuler des sécrétions. Pour les filles, comme des sécrétions peuvent également se déposer dans les replis de la vulve, il est important de laver cette zone avec attention. Cependant, il ne faut surtout pas procéder à un lavage interne du vagin, car cela interférerait avec les "bonnes" bactéries qui, à cet endroit, ont la faculté de repousser les bactéries néfastes. Enfin, durant les règles, il ne faut pas développer une frénésie de la toilette intime : une toilette exagérée peut abîmer les barrières défensives de la peau particulièrement sensible de l'intimité.

Pistes pédagogiques

L'hygiène au cours de l'Histoire

OBJECTIF : mettre en évidence les rapports fluctuants de l'Homme avec l'hygiène dans l'Histoire.

DÉROULEMENT :

- Les élèves réfléchissent collectivement sur l'utilité de l'hygiène et sur les bénéfices qui en découlent (sanitaire, physiologique, psychologique, par respect des autres).
- Une recherche documentaire au CDI ou sur Internet est ensuite réalisée pour déterminer la place de l'hygiène au sein de périodes historiques clés (thermes antiques, toilette "sèche" du Moyen Âge au 19ème, retour de l'eau pour la toilette à la suite d'épidémies).



Cette activité peut être réalisée conjointement avec un professeur d'histoire-géographie, en insistant particulièrement sur les périodes au programme de 4ème ou de 3ème mais aussi avec la (le) documentaliste.

L'évolution des canons de beauté dans l'Histoire

OBJECTIF : prendre conscience que les références en matière de beauté évoluent suivant les

DÉROULEMENT :

- En dehors des problèmes posés par l'acné, nombreux sont ceux qui ont aussi du mal à accepter leur corps (rondeurs, maigreur, volume de la poitrine...). À partir d'exemples tirés de l'Histoire des Arts et de la publicité, les élèves analysent les standards de beauté valorisés et les comparent entre eux.
- Exemples de références pouvant être exploitées :

- Vénus préhistorique	- Marilyn Monroe
- Perruques et fards sous Louis XIV	- Calendrier "Les dieux du stade" (rugby)
- "La Baigneuse" de Jean-Dominique Ingres	- Statues épingles de Giacometti



Cette activité peut être réalisée conjointement avec un professeur d'histoire-géographie, en insistant particulièrement sur les périodes au programme de 4ème ou de 3ème mais aussi avec la (le) documentaliste.

En bref

Être bien dans sa peau passe par une vie équilibrée

Le mode de vie a une grande influence sur le bien-être général. Une bonne dose de **sommeil** chaque nuit, une **alimentation équilibrée** et de **l'exercice** sont les clés de la santé. Trois règles qui semblent être parfois totalement oubliées par les ados qui veillent tard devant leur console de jeux, ne font pas assez d'activité physique et mangent un peu n'importe quoi.

La peau, reflet de l'état de santé général

La santé et l'éclat de la peau sont influencés par l'alimentation. Ses cellules se renouvellent en permanence, ce qui nécessite des **apports nutritionnels bien adaptés**. Le stress ou d'autres affections internes peuvent également se traduire par des **troubles cutanés**.

Le soleil ne règle pas les problèmes de peau

Si le soleil peut atténuer les boutons d'acné, ce n'est que **temporaire**. Ils finissent par réapparaître de façon beaucoup plus importante. Le soleil n'est donc **pas le bon "remède"** pour traiter le problème. Il vaut mieux dans ce cas consulter un **dermatologue** qui proposera un traitement adapté.



LA QUESTION DE CHLOË



J'ai commencé à fumer pour faire comme mes amis. Comment puis-je arrêter sans passer pour une nulle ?

L'adolescence est une période d'expériences. Mais il faut savoir faire la part des choses entre ses propres envies et la pression des amis, et résister sur ce qui apporte du plaisir ou met en danger. Avoir des amis ne doit pas empêcher d'exister et d'avoir son propre avis même si ce n'est pas celui des autres.



LA QUESTION DE LÉA



Ma peau est mate. Une protection solaire est-elle nécessaire ?

Bien que les peaux mates supportent mieux les ultraviolets que les peaux rousses ou claires, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas les protéger. Il est donc important de connaître son type de peau parmi les 6 catégories répertoriées (phototypes) pour déterminer la durée d'exposition maximale et choisir la protection la plus adaptée.



Le mécanisme du bronzage

Le bronzage est **une réaction de défense naturelle de la peau contre l'agression des ultraviolets**.

Sous l'effet des ultraviolets, les mélanocytes (cellules de l'épiderme) produisent de la mélanine, un pigment qui va entourer le noyau des kératinocytes (autres cellules de l'épiderme). Chargées de mélanine, les kératinocytes remontent à la surface de la peau et lui donnent une coloration allant du rouge au brun, selon le type de peau.

Cette augmentation de pigments rend la peau naturellement plus résistante au soleil. Pour autant, le bronzage ne constitue qu'une barrière superficielle car elle ne filtre pas tous les ultraviolets et ne protège pas de tous les effets des rayons, notamment leurs effets sur les défenses immunitaires de la peau et sur le vieillissement de la peau.

Bienfaits et méfaits du soleil

Le soleil permet la synthèse de la vitamine D, indispensable à l'organisme car elle permet de fixer le phosphore et le calcium sur les os. On la trouve dans certains aliments comme le beurre ou le thon, mais insuffisamment pour couvrir les besoins de l'organisme. Le soleil est également excellent pour le moral car la lumière active la production d'une hormone, la mélatonine, qui règle le rythme biologique et les humeurs.

Ces bienfaits sont relativement minimes au regard des méfaits que le soleil engendre et on fabrique largement assez de vitamine D lors d'une exposition solaire modérée et prudente, n'occasionnant pas de coup de soleil. Signe d'une surexposition aux ultraviolets, le coup de soleil est une brûlure d'intensité variable, qui peut

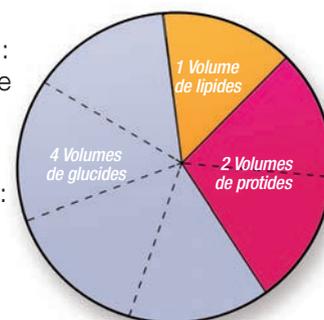
s'attraper par exposition directe ou indirecte, par réverbération. La présence dans la peau de certaines substances réactives aux ultraviolets (liées à la prise de médicaments, aux produits de beauté...) peut entraîner une réaction de photosensibilisation, qui se manifeste par une poussée de boutons ou d'eczéma, ou par un coup de soleil disproportionné par rapport à la quantité d'ultraviolets reçue. Derniers méfaits et non des moindres, les cancers de la peau : carcinomes (le plus fréquent, qui se guérit dans la majorité des cas) et mélanomes (plus dangereux car métastasants très vite).

Les apports nutritionnels recommandés à la puberté

Pour une activité moyenne, l'alimentation doit apporter 2 200 à 2 500 kcal/jour chez l'adolescente et 2 500 à 3 500 kcal/jour chez l'adolescent.

Ainsi, le repas d'un adolescent doit idéalement être constitué :

- de 50 à 55% de glucides : céréales, pain, pommes de terre, légumes secs, légumes verts et fruits.
- de 30 à 35% de protéides : viande, œufs, poisson, légumes secs et laitages.
- de 12 à 15% de lipides : matières grasses d'assaisonnement, fromage et charcuterie.



Proportions conseillées des apports en nutriments pour un repas exprimées en volume

Pistes pédagogiques

Le pouvoir du soleil

OBJECTIF : comprendre les méfaits du soleil sur la peau.

DÉROULEMENT :

- À partir d'un matériel (feuilles de papier blanc, fruits, argile), les élèves réalisent des **expérimentations simples** dans plusieurs situations pour constater les **conséquences d'une exposition au soleil sans protection**. Par exemple avec du papier (qui se colore), un fruit (qui brunit) et de l'argile (qui se dessèche).
- En relais, vous pouvez insister sur le fait que **l'on ne peut voir la puissance des rayons solaires** mais que leurs effets sont visibles. Vous pouvez pour cela vous appuyer sur une représentation du spectre de la lumière visible et invisible pour l'Homme.
- Cette expérience peut ensuite être déployée de façon plus scientifique en utilisant de la levure. En tant que cellule vivante, cette levure peut être assimilée à la peau. Placée dans différentes **boîtes de Pétri**, elles sont exposées sous une lampe UV, comme la peau au soleil, et observées au microscope. Les élèves vont constater que plus le temps d'exposition est long, moins il y a de levure, ce qui leur permettra d'en dégager une conclusion quant à **l'action du soleil sur la peau**.

Enquêtes comportementales

OBJECTIF : faire un état des lieux des comportements vis-à-vis de thèmes clés de santé touchant les adolescents.

DÉROULEMENT :

- À partir de **questionnaires établis par les élèves**, plusieurs **enquêtes** peuvent être menées à l'échelle de l'élève, de la classe ou d'un niveau de classe sur les **comportements vis-à-vis du soleil et/ou de l'alimentation**. Elles impliquent un travail de rédaction, de compilation et d'analyse de données, et de présentation des résultats.
- Ces enquêtes peuvent plus spécifiquement être mises en œuvre en classe de 3ème, pour aborder certains thèmes de la problématique "Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement".

THÈMES ABORDÉS :

Alimentation :

- **L'enquête peut se faire à l'échelle d'un repas.**

Chaque élève s'interroge sur le contenu de son assiette, lors du déjeuner par exemple.

Il note ensuite sur un papier ce qu'il a mangé, dans quelles quantités et le lieu de consommation (fast-food, maison, cantine, café...). Les papiers sont ensuite mis en commun de façon anonyme et repris un à un pour faire **un état des lieux global des modes de consommation** de la classe (avantages, inconvénients).

- L'enquête peut également se faire à **l'échelle de la semaine** et de façon individuelle. Chaque élève prend note de tout ce qu'il ingère (aliments et boissons) et en quelles quantités. Il compare ensuite **son alimentation** à un menu équilibré pour déterminer **les points positifs et négatifs**.

Soleil :

- L'enquête peut porter sur les modes d'exposition, les moyens de se protéger du soleil (crèmes, vêtements et accessoires) et les moyens et outils disponibles pour se renseigner sur ce qui peut nuire sur sa puissance (index UV, facteur altitude, facteur type de peau).
- Elle peut ensuite être transcrite en panneaux d'information/affiches pour l'établissement pour communiquer sur la prévention solaire.



Cette activité peut être réalisée en collaboration avec un professeur de lettres pour la rédaction des questions, de mathématiques pour la traduction en pourcentages et d'éducation artistique pour la réalisation de l'affiche.

Elle peut également faire partie d'un projet plus global de prévention sur les méfaits du soleil abordé sous différents angles (biologique, chimique, sociétal), en s'appuyant sur les 3 activités pédagogiques proposées dans ce livret sur ce thème : Connaître sa peau, Le pouvoir du soleil, Enquête sur les comportements.

RESSOURCES POUR EN SAVOIR PLUS :

- Hygiène corporelle : peau, dent, bouche : <http://www.bmlweb.org/peau.html>
- Soleil info, le site de la prévention solaire : <http://www.soleil.info>

Pour faire le point

10 questions-réponses pour vérifier si les élèves sont au point sur la puberté !

1/ Quel nom porte la glande du cerveau qui envoie les hormones aux glandes sexuelles ?

- a/ l'hypothèque
- b/ l'hypoténuse
- c/ l'hypophyse

2/ Comment appelle-t-on les glandes dans lesquelles se forment les cellules reproductrices femelles ?

- a/ les ovules
- b/ les ovaires
- c/ les follicules

3/ À quel moment du cycle menstruel l'ovulation a-t-elle lieu ?

- a/ les ovules au bout de 14 jours
- b/ 14 jours avant la fin du cycle
- c/ le 28^{ème} jour

4/ Combien de spermatozoïdes sont responsables de la fécondation d'un ovule ?

- a/ 300 millions
- b/ une centaine
- c/ 1 seul

5/ Quel organe assure la nutrition du fœtus pendant la grossesse ?

- a/ l'utérus
- b/ la trompe de Fallope
- c/ le placenta

6/ Quel moyen de contraception n'est pas hormonal ?

- a/ le préservatif
- b/ l'implant
- c/ la pilule

7/ La pilule du lendemain est un contraceptif à prendre régulièrement :

- a/ vrai
- b/ faux

8/ Quel nom porte la matière naturelle responsable de l'acné lorsqu'elle est produite en excès ?

- a/ le sébum
- b/ le comédon
- c/ l'épiderme

9/ Lorsqu'on a des boutons, que faut-il faire pour les soigner au mieux ?

- a/ les percer
- b/ bien nettoyer son visage
- c/ exposer son visage au soleil

10/ Le tabac et la mauvaise alimentation ont des conséquences sur la santé de la peau.

- a/ vrai
- b/ faux

Réponses :

1/ c, 2/ b, 3/ b, 4/ c, 5/ c, 6/ a, 7/ b, 8/ a, 9/ b, 10/ a.

En ligne

Tous les liens incontournables pour trouver des informations sur la santé des ados.

www.vania.com

www.nett.fr

Sida info-service : 0 800 840 800 (7 j/7, 24h/24)

www.sida-info-service.org

Tabac info-service : 39 89 (du lundi au samedi de 8h à 20h)

www.tabac-info-service.fr

Drogue info-service : 0 800 231 313

www.drogues.gouv.fr

Fil santé jeunes : 0 800 235 236 (tous les jours, de 9h à 23h)

www.filsantejeunes.com

Le guide Ados, "J'aime manger, j'aime bouger"

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/747.pdf

Les Années Puberté



Outil pédagogique conçu grâce au soutien des marques :



www.vania.com



Flashe-moi !

Plus d'infos sur
Messenger @Nett
www.nett.fr



Mes Années ado

« Tout ce que tu dois savoir
pour être bien dans ton corps,
bien dans ta peau,
bien dans ta tête. »



Mes Années ado



Devenir ado, cela veut dire quoi ?

C'est la grande question que l'on se pose en entrant au collège, qui appelle des réponses multiples. Elles sont valables pour tous car tout le monde a été ado et en même temps, elles sont très personnelles car chaque personne est unique.

Devenir ado, c'est d'abord **passer de l'enfance à l'âge adulte.**

Cela commence avec la puberté et cela dure plus ou moins longtemps, suivant les personnes.

C'est aussi la période des grands chamboulements. Croissance, acné, pilosité, règles... : **le corps se transforme rapidement** et de façon assez radicale.

En parallèle, tout change avec les copains et les copines, avec la famille, et d'une certaine façon, devenir ado, c'est envisager **sa relation avec les autres différemment**, au fur et à mesure qu'on grandit et se construit.

C'est pour vous permettre de mieux comprendre tous ces changements qu'est né ce livre, facile à lire, illustré par de nombreux schémas, plein d'informations utiles et de situations de vie concrètes.

Pour être **bien dans son corps, bien dans sa peau, bien dans sa tête.**

● LES GRANDS CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ 4/5

● LEÇON D'ANATOMIE 6/7

● LE CYCLE FÉMININ 8/9

● LES PREMIÈRES RÈGLES 10/11

● FABRIQUER LA VIE 12/13

● CONTRACEPTION ET PRÉVENTION 14/15

● LA PEAU À LA LOUPE 16/17

● HYGIÈNE : LES BONS RÉFLEXES 18/19

● UNE QUESTION DE BIEN ÊTRE 20/21

● TESTE TES CONNAISSANCES 22/23

LES GRANDS CHANGEMENTS PENDANT LA PUBERTÉ



Poils, peau, taille..., à partir de 11-12 ans environ, le corps des filles et des garçons change considérablement. Parfois cela se passe lentement, parfois par à-coups. Chez certains cela commence très tôt, chez d'autres, cela arrive plus tard. Pas d'alarme, c'est la puberté !

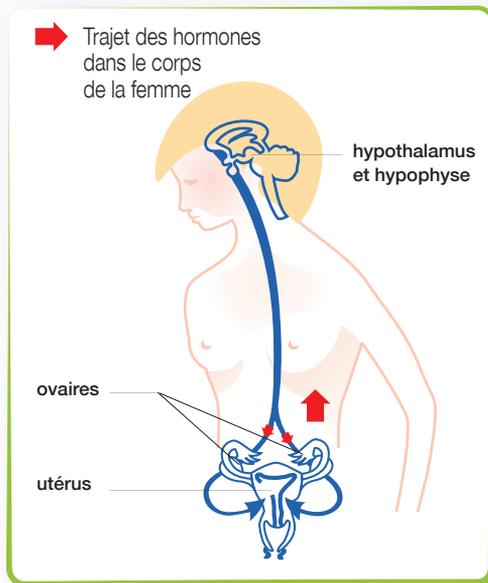
Une histoire d'hormones

La puberté commence dans une minuscule partie du cerveau : **l'hypothalamus**.

Cette structure envoie de grandes quantités **d'hormones** (des substances chimiques fabriquées par le corps) à **l'hypophyse**, une glande située sous l'hypothalamus. L'hypophyse sécrète à son tour des hormones, qu'elle envoie aux **glandes sexuelles** (ovaires et testicules).

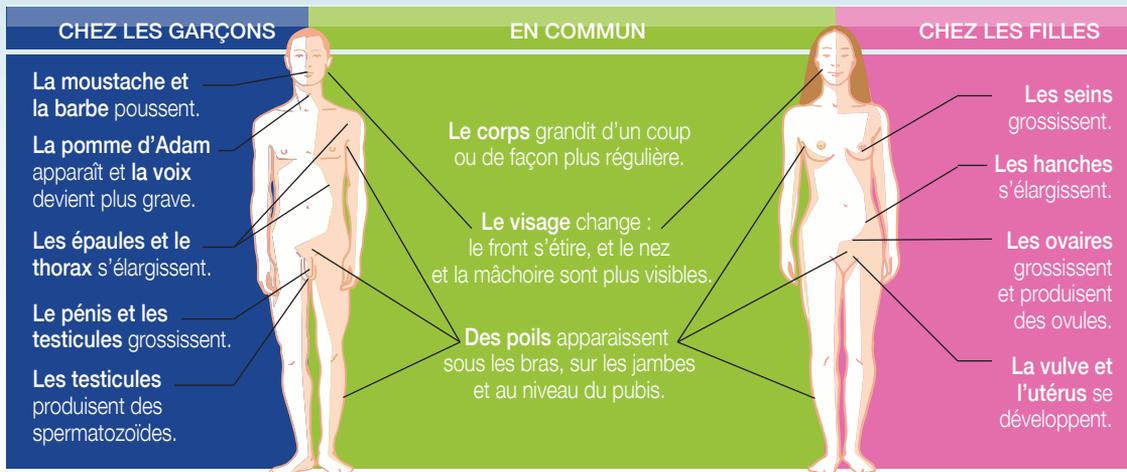
Ces glandes commencent à produire des **gamètes** (spermatozoïdes et ovules). Les ovaires et les testicules produisent aussi des hormones (testostérone et œstrogène), responsables des changements qui se produisent dans le corps à la puberté et que l'on appelle **les caractères sexuels secondaires**.

Toutes ces transformations préparent le corps à **procréer**, c'est-à-dire à donner la vie.



Les transformations du corps

Généralement, elles ont lieu entre **10 et 16 ans chez les filles**, un peu plus tard **chez les garçons**, entre **12 et 18 ans** et varient d'une personne à l'autre.



CÔTÉ PSYCHO

La puberté, c'est devenir adulte. Et pas seulement au niveau de son corps. Petit à petit, on est plus indépendant, on réfléchit à son identité, à ce que l'on veut devenir dans le futur. Les relations avec les autres changent, en particulier avec les parents, car on a souvent l'impression de ne pas être compris. Beaucoup de questions auxquelles il faut apprendre à donner ses propres réponses, même si cela n'est pas toujours facile.



LA QUESTION DE LUCAS



Quelle longueur atteint le pénis à la puberté ?

Les garçons s'inquiètent souvent d'avoir un petit pénis, assimilant à tort longueur et capacité à être de bons partenaires amoureux. Mais il n'existe aucune taille standard, et pas de rapport avec ta corpulence ou taille.



LA QUESTION DE LÉA



Est-ce normal d'avoir un sein plus gros que l'autre ?

Le corps n'étant pas parfaitement symétrique, il n'y a rien d'anormal à avoir un sein plus gros que l'autre. Si la différence est significative, ou si tu as des inquiétudes ou des questions, n'hésite pas néanmoins à consulter un médecin.

ZOOM

Comme les seins ne sont pas des muscles, ils ne sont pas soutenus naturellement. C'est pourquoi il vaut mieux porter un soutien-gorge assez tôt, surtout pour faire du sport ou quand les seins sont volumineux.



Avec tous ces changements, il y a de quoi se poser des questions. Alors pour mieux apprivoiser ce corps à la fois familier et étranger sans passer des heures à s'observer dans le miroir de la salle de bain, il faut d'abord apprendre à le connaître.

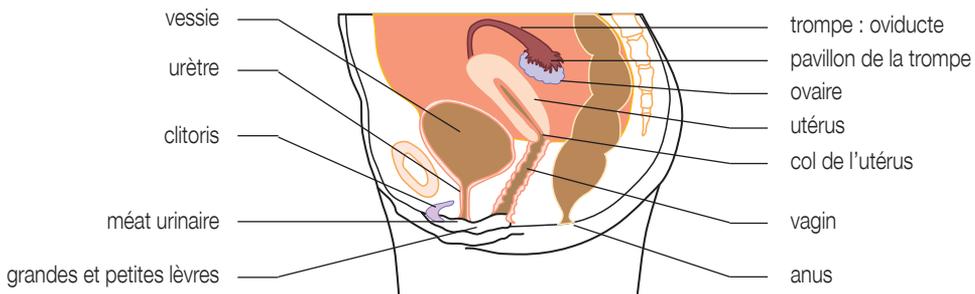
Côté filles

ZOOM

À part la poitrine, le clitoris et les lèvres de la vulve sont les seuls organes génitaux apparents du corps des femmes. Malgré tout, pour pouvoir les voir précisément, il faut utiliser un miroir.



Ce n'est pas facile pour les filles de percevoir les changements morphologiques de leurs organes génitaux lors de la puberté car la plupart se trouvent à l'intérieur de leur corps ou se situent à des endroits peu visibles. C'est l'apparition des règles, cet écoulement de sang, qui démontre que les organes génitaux commencent à fonctionner.





LA QUESTION DE CHLOÉ



Des pertes blanches normales, c'est quoi exactement ?

Les pertes blanches sont un liquide transparent ou blanchâtre naturellement sécrété par le vagin. Il apparaît souvent avant l'arrivée des premières règles et ensuite régulièrement entre les règles. C'est un phénomène naturel qui témoigne de l'activité hormonale du corps.



LA QUESTION DE LUCAS



Peut-on éjaculer et uriner en même temps ?

C'est impossible.

Pendant l'éjaculation la vessie est automatiquement fermée.

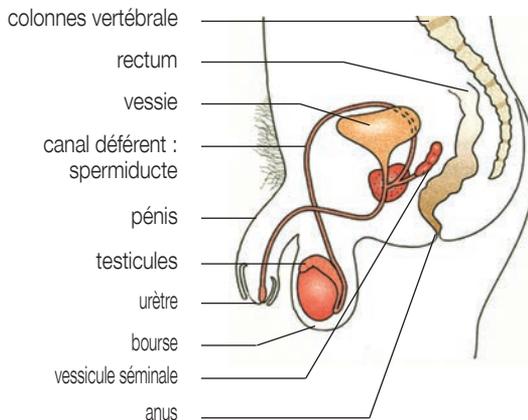
Côté garçons



Outre les évolutions des organes, la puberté s'accompagne chez les garçons de **phénomènes physiologiques** spécifiques. Le désir sexuel, des stimulations extérieures (par exemple certaines activités sportives) ou certains mouvements pendant le sommeil peuvent déclencher un afflux de sang dans le pénis, qui se durcit et se dresse. C'est ce que l'on appelle une **érection**. Elle s'accompagne parfois d'une **éjaculation**, qui correspond à une série de contractions permettant au pénis d'expulser du sperme.

► infos+

La circoncision consiste à enlever le repli de peau (prépuce) qui couvre le bout du pénis. Elle est pratiquée pour des raisons religieuses (judaïsme et islam principalement) ou d'hygiène, car le smegma (la substance blanche qui permet à la peau de glisser sur le gland) peut s'accumuler sous le prépuce si l'hygiène est insuffisante, ce qui peut causer irritations et infections. La circoncision n'a pas d'effet majeur sur le fonctionnement du pénis.



CÔTÉ PSYCHO

Courantes chez les garçons à la puberté, ce que l'on appelle parfois les pollutions nocturnes sont des éjaculations qui se produisent pendant les phases de rêve du sommeil (ou phase de sommeil paradoxal). Elles disparaissent progressivement avec le passage à l'âge adulte.

LE CYCLE FÉMININ



Pour les jeunes filles, il n'est pas toujours simple de gérer la venue régulière de leurs règles, l'un des changements les plus importants de la puberté. La longueur du cycle menstruel, la durée et l'intensité du flux varient d'une femme à l'autre. Aujourd'hui, les protections féminines sont conçues pour répondre à ces différences.

Les règles en bref

D'une manière générale, les premières règles arrivent entre 10 et 15 ans et pour la plupart entre 12 et 13 ans. Elles constituent **le début d'un cycle** chez la femme, cycle qui dure **en moyenne 28 jours**, parfois plus, parfois moins, suivant les mois et les femmes.

Les règles se caractérisent par **une perte de liquide rouge**, épais et hétérogène, composé de **sang** et de **tissus** provenant de la paroi de l'utérus, et qui s'écoule par le vagin. Le flux est léger au début, puis il s'intensifie les premiers jours et décroît sur la fin. La durée des règles varie entre 3 à 7 jours suivant les femmes.

Lors des deux premières années suivant l'apparition des règles, la durée du cycle est irrégulière chez de nombreuses femmes, mais avec le temps, le cycle devient de plus en plus régulier.

Pendant les règles, il peut arriver de ressentir des **douleurs musculaires** ou des crampes, dues le plus souvent à des contractions de l'utérus.

Aux alentours de 45 ans, le cycle menstruel devient de plus en plus irrégulier. Lorsqu'il s'arrête totalement, en moyenne autour de 50 ans, on a atteint la **ménopause**.

► infost+

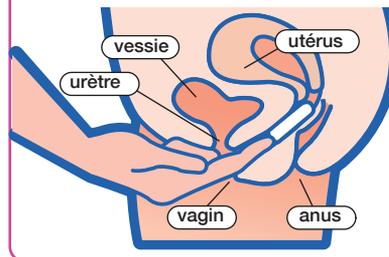
Lors des règles, plusieurs types de protections féminines sont utilisées dont :

La serviette hygiénique

Elle se porte fixée à la culotte. Il existe différents niveaux d'absorption adaptés aux différents niveaux de flux du cycle.

Le tampon

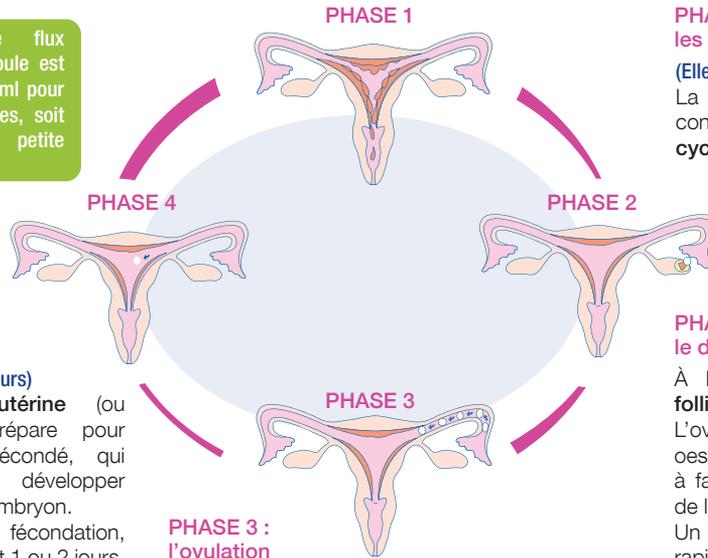
Avec ou sans applicateur, il est conçu pour absorber le sang des règles à l'intérieur du corps. Il se place dans le vagin et absorbe le sang à mesure qu'il s'écoule. Avant d'utiliser un tampon, bien lire la notice fournie.



Les étapes du cycle menstruel

C'EST VRAI !

La quantité de flux menstruel qui s'écoule est en moyenne de 65 ml pour la totalité des règles, soit l'équivalent d'une petite tasse à café !



PHASE 1 : les règles

(Elles durent de 3 à 7 jours)

La survenue des règles constitue le **premier jour du cycle menstruel**.

PHASE 2 : le développement de l'ovule

À l'intérieur de l'ovaire, les **follicules** se développent. L'ovaire sécrète alors des oestrogènes, qui commencent à faire **épaissir la muqueuse** de l'utérus.

Un follicule se développe plus rapidement que les autres, les contraint à devenir inactifs et à disparaître. **Le follicule arrive ensuite à la surface de l'ovaire.**

PHASE 4 : phase lutéale

(Elle dure environ 14 jours)

La **muqueuse utérine** (ou endomètre) se prépare pour accueillir l'ovule fécondé, qui commence à se développer jusqu'à devenir un embryon.

En l'absence de fécondation, l'ovule survit pendant 1 ou 2 jours, puis il disparaît. Plus tard (à la fin de ce cycle), la muqueuse utérine se désagrège et commence à saigner. Ce sont les règles qui réapparaissent et c'est le début d'un nouveau cycle (phase 1).

PHASE 3 : l'ovulation

(Au milieu du cycle et environ 14 jours avant la fin du cycle)

L'enveloppe du follicule se déchire et libère l'ovule : c'est l'ovulation. **L'ovule est capté par la trompe de Fallope.** C'est là qu'il peut rencontrer des spermatozoïdes et être fécondé.



LA QUESTION DE LUCAS

Qu'est ce que la Synchronisation des règles ?



La synchronisation des règles est la faculté (involontaire) qu'auraient certaines femmes à avoir leur cycle menstruel en même temps dû à leur proximité géographique.

Alors Mythe ou réalité ? A ce jour, même les chercheurs ne sont pas d'accord entre eux...



LA QUESTION DE LÉA

Est-ce que le tampon peut faire perdre sa virginité ?



Non. Les tampons peuvent être utilisés dès les premières règles. L'hymen (la membrane souple située à l'entrée du vagin) est naturellement ouvert afin de laisser passer le flux menstruel et les pertes blanches. À l'arrivée des premières règles, l'hymen est normalement devenu si souple et élastique que les plus petits tampons peuvent être utilisés sans problème, sans abîmer l'hymen.

LES PREMIÈRES RÈGLES



Toutes les femmes sont passées par là, les premières règles. C'est un changement important dans le corps des jeunes filles qui peut soulever de nombreuses questions et être une période de stress.

Les premières règles sont souvent très attendues. Cet événement marque l'entrée dans le monde des femmes !

Premières règles : le jour J

Généralement, on ne s'y attend pas. Mais pas d'inquiétude, la première fois, on perd peu de sang. Il est complètement inutile de porter des serviettes hygiéniques « au cas où ». En revanche, avoir toujours une protection dans ces affaires

permet d'être prête le jour J. Les premières règles peuvent faire leur apparition à l'école. Il suffit de se rendre à l'infirmerie et on vous donnera une serviette ou un tampon. Les infirmières sont là pour répondre à toutes les questions.

Balayer les idées reçues

Parmi les appréhensions les plus fréquentes concernant les premières règles figure la crainte de douleurs accompagnant les menstruations. Pas de quoi s'inquiéter, les premières règles sont rarement douloureuses ! Toutefois, si l'on ressent des maux de ventre, une bouillote chaude sur le bas de l'abdomen aidera à les atténuer. Il ne faut pas s'attendre à perdre une grande quantité de sang : les pertes sont en effet assez faibles au début. De quoi se sentir plus sereine si elles surviennent alors que l'on ne s'y attend pas. **La plupart du temps, le sang des premières règles est plutôt brun-noir. Ce phénomène est normal.**



On parle de plus de plus de l'endométriose ?
Oui, mais qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'une maladie gynécologique dans laquelle on retrouve du tissu de l'endomètre, à savoir les cellules de la muqueuse tapissant l'intérieur de l'utérus, en dehors de l'utérus.

Cette maladie reste rare mais est à surveiller. Les femmes atteintes d'endométriose souffrent de douleurs très importantes notamment au moment des règles.

Si c'est ton cas, parles-en à ton médecin ou gynécologue.

Et après ?

Les premières règles sont habituellement anovulatoires, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas été précédées d'une ovulation. Après les premières règles, il ne faut pas s'inquiéter si les prochaines ne surviennent pas 28 jours après ! Pendant une période plus ou moins longue, de plusieurs mois, à deux ans, elles peuvent être irrégulières voire absentes. Peu à peu, les cycles vont devenir réguliers, signe que vos hormones se sont stabilisées et que vos cycles sont associés à une ovulation.

Dès les premières règles, notez la date sur un calendrier des règles (papier ou application mobile). C'est important de connaître ses périodes de règles. Plus tard, le gynécologue pourra avoir besoin de ces informations pour avoir une bonne vue d'ensemble de votre cycle.

► infos+

Attention : les règles ne doivent pas vous empêcher de vivre normalement. Vous pouvez tout à fait continuer à pratiquer un sport (y compris la natation) et toutes vos autres activités habituelles.

CÔTÉ
PSYCHO

Si c'est une période compliquée pour les filles pas de quoi en faire un tabou ! Les règles c'est normal. Les filles pas de stress, tout le monde passe par là ! Les garçons, c'est une période difficile, alors soyez patients et le sujet ne doit pas être source de moquerie.

Le syndrome prémenstruel

Certaines femmes peuvent ressentir des changements d'humeur ou physiques quelques jours avant leurs règles. Ce syndrome est appelé syndrome prémenstruel (SPM). C'est un ensemble de désagréments qui ne surviennent pas systématiquement, ni en même temps. Certaines personnes ne souffriront jamais du syndrome prémenstruel. Lors de cette période inconfortable, les effets varient d'une personne à l'autre : fatigue, maux de ventre, vomissements, seins gonflés, ballonnements, migraines, sensibilité de la peau ou encore mal de dos peuvent se manifester.

Ces manifestations peuvent également disparaître avec le temps ou la prise de la pilule. Cependant, s'ils sont handicapants au quotidien, n'hésitez pas à consulter un médecin qui pourra vous proposer des solutions adaptées.

Stress et premières règles : quand les hormones jouent des tours...

Il arrive que les premières règles influencent sur le moral. Et pour cause ! Elles provoquent une variation des taux d'hormones dans le corps. Ainsi, au moment des règles, certaines personnes sont à fleur de peau et ont la larme facile, d'autres sont irritables ou connaissent des sautes d'humeur. C'est normal et pas de soucis, ces symptômes: ils disparaîtront après les règles !

FABRIQUER LA VIE



Si nous existons, c'est parce qu'il s'est produit dans le corps de notre mère un événement indispensable à la vie : la fécondation. Nous sommes tous le fruit d'une longue histoire, qui commence au moment où se rencontrent un ovule et un spermatozoïde.

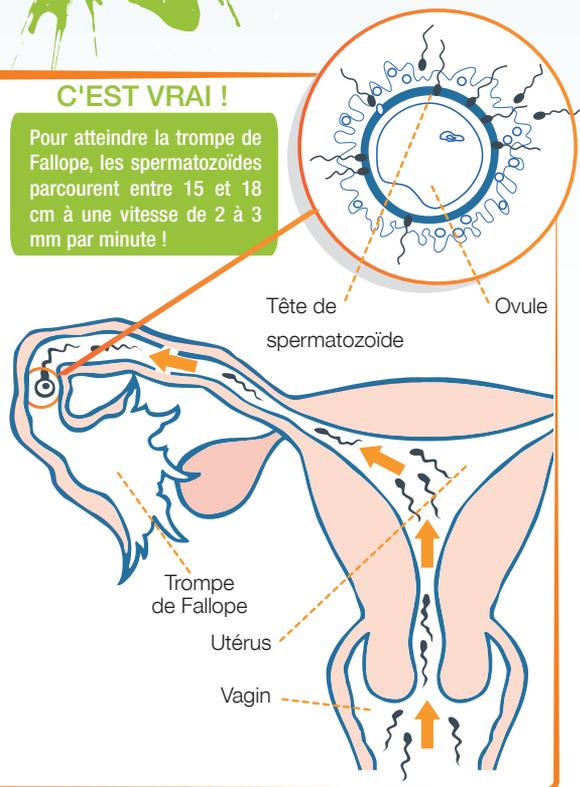
La folle course des spermatozoïdes

Environ **300 millions de spermatozoïdes** sont libérés par l'éjaculation près du col de l'utérus. Grâce à leur flagelle, ils se hâtent vers les trompes de Fallope à la rencontre de l'ovule. Seulement quelques centaines atteignent leur but.

La fécondation (rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde) n'est possible que pendant la **période de fécondité** (aux alentours de la période d'ovulation). Cependant, le calcul de la période de fécondité n'est pas simple car il est difficile de connaître précisément la période d'ovulation et ce plus particulièrement quand le cycle est irrégulier. Sachant que les spermatozoïdes survivent jusqu'à 5 jours, le calcul de la période de fécondité constitue donc une méthode de contraception incertaine et donc non recommandable pour les femmes. Pour plus d'informations, reportez-vous aux différentes méthodes contraceptives dans le chapitre suivant.

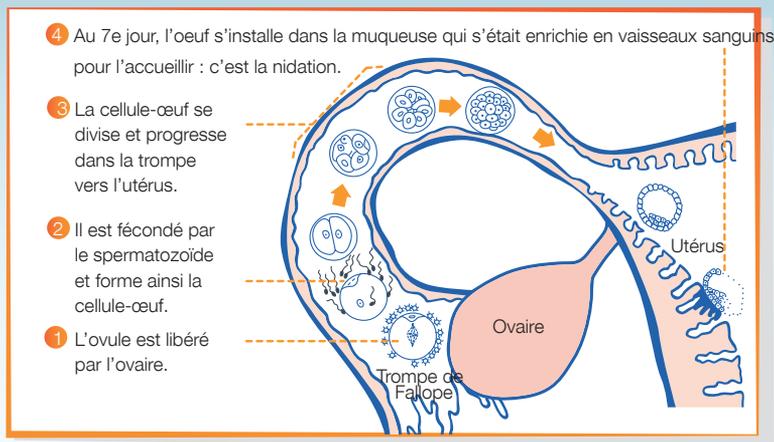
C'EST VRAI !

Pour atteindre la trompe de Fallope, les spermatozoïdes parcourent entre 15 et 18 cm à une vitesse de 2 à 3 mm par minute !



De l'ovule à l'oeuf

Un seul spermatozoïde franchit la paroi de l'ovule et y fait pénétrer sa tête. Immédiatement après, une membrane de fécondation entoure la cellule-œuf qui vient de se former, afin de bloquer l'accès aux autres spermatozoïdes. Le noyau de l'ovule et celui du spermatozoïde fusionnent, dès lors la cellule-œuf commence sa division.



Neuf mois pour naître

Après la nidation, le développement du bébé va durer neuf mois. C'est par le **placenta** et le **cordon ombilical** qu'il reçoit les nutriments et l'oxygène qui lui sont nécessaires. Après 13 semaines de grossesse, l'embryon devient alors un **fœtus**.

Un à deux mois avant l'accouchement, généralement le bébé se positionne la tête en bas et les **premières contractions** peuvent se faire sentir. La perte des eaux ou des contractions utérines régulières signifient que le travail d'accouchement démarre. Lorsque le col est complètement dilaté, la fréquence des contractions augmente pour expulser le bébé.

Sorti du ventre de sa mère, le bébé pousse son premier cri car c'est la première fois que l'air entre dans ses poumons. On coupe alors le cordon ombilical qui le relie encore à sa mère. Puis les contractions reprennent pour expulser le placenta.

CÔTÉ
PSYCHO

Si avec la puberté, le corps est prêt à fabriquer la vie, la tête ne l'est pas forcément ! Concevoir un enfant, c'est une grande responsabilité. Quand cela ne va pas bien, certains pensent qu'un bébé peut donner un sens à leur vie, mais cela ne règle pas les problèmes. Avoir un enfant très jeune est très compliqué et ce n'est souvent simple ni pour le corps ni pour soi.

ZOOM

1
mois

L'embryon mesure 5 mm et son cœur bat déjà.

3
mois

Le fœtus mesure 12 cm et pèse 65 g. Ses organes sexuels sont développés.

6
mois

Le fœtus mesure 37 cm et pèse 1 kg. Son visage se dessine vraiment.

7
mois

Le bébé pèse 1,5 kg et mesure 42 cm. Il entend les bruits extérieurs.

9
mois

Avec ses 3 kg et ses 50 cm, le bébé est à l'étroit dans le ventre de sa mère. Il est temps pour lui de venir au monde.

Il s'agit de données moyennes observées.



Se protéger est une précaution indispensable pour éviter une grossesse non désirée et se prémunir des maladies sexuellement transmissibles. Et ce, quelque soit l'âge auquel on commence à avoir des relations sexuelles. Si l'on se sent prêt pour cela bien sûr....

Être amoureux ou avoir des désirs ?

Telle est la question que se posent beaucoup d'entre vous. Car il n'est pas toujours facile de faire la différence entre l'amitié et les sentiments amoureux, entre l'attraction physique et l'amour.

Il y a autant de façon d'être amoureux que de personnes ! Rassurez-vous, au fur et à mesure, vous comprendrez mieux ce que vous éprouvez, ce qui vous permettra de faire les bons choix.

Les premières fois

Il n'y a pas d'âge recommandé pour un premier baiser et pour une première relation sexuelle. Cela dépend du degré de maturité de chacun. **L'important, c'est de se sentir prêt et en confiance** pour que cette expérience se déroule de manière satisfaisante pour soi et pour l'autre. Faire l'amour n'est ni un concours avec les autres, ni un jeu.

Des MST à la loupe

Condylome : ces sortes de verrues peuvent être situées sur la vulve, dans le vagin, sur le pénis ou dans l'anus.

Hépatite B : causée par le VHB, un virus qui prend pour cible les cellules du foie, elle se transmet entre autres par la salive. Fatigue, jaunisse, coloration des urines font partie des différentes manifestations de cette maladie.

Herpès génital : cette infection virale courante est très contagieuse et se transmet surtout lors des rapports sexuels

Sida : cette maladie est due à un virus, le VIH, qui peut se transmettre lors de rapports sexuels ou par le sang. Il attaque et affaiblit les cellules du système de défense de l'organisme.

Papillomavirus : ce virus peut provoquer des lésions au niveau du col de l'utérus, qui peuvent générer un cancer. Pour prévenir ce risque, le vaccin est recommandé aux jeunes filles et jeunes femmes. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre médecin ou gynécologue.

Des précautions s'imposent

Avoir une relation sexuelle est un acte important et qui peut présenter des dangers. Avant toute relation sexuelle, il est important de savoir comment se protéger des **grossesses non désirées et des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles)**. Il existe différents moyens de contraception : rapproche-toi de ton médecin ou gynécologue pour choisir le moyen qui te correspond le mieux.

LA CONTRACEPTION MÉCANIQUE : préservatif masculin/féminin Diaphragme

Les préservatifs masculins/ féminins **empêchent le passage des spermatozoïdes dans l'utérus et protègent contre les MST.**



Le préservatif masculin est un manchon de latex ou plastique qui se déroule sur le pénis en érection. À usage unique, il doit être remplacé à chaque rapport.

Le préservatif féminin est le pendant du préservatif masculin.

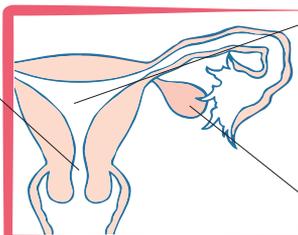


Il est composé d'une fine gaine qui permet de recouvrir les parties génitales de la femme, après avoir été inséré dans le vagin.

A ce jour, le préservatif (masculin/ féminin) reste le seul moyen de prévention contre les MST.



Le diaphragme est une rondelle de latex placée au fond du vagin et qui se moule sur le col de l'utérus. Il existe en différentes tailles et s'adapte à chaque morphologie.



LE STERILET : Avec ou sans hormones

Il **empêche, entre autres, la fixation de l'embryon dans l'utérus.**

Le plus souvent en forme de T, il est mis en place dans l'utérus par un médecin et contrôlé tous les 6 mois.



LA CONTRACEPTION HORMONALE Pilule - Patch - Anneau - Implant

En fournissant aux ovaires un apport continu d'hormones, **ils bloquent l'ovulation.**

La pilule est efficace à 99 % si la prise est correcte : 1 comprimé chaque jour, à la même heure, en général pendant 21 jours chaque mois.

Placé sur la peau, **le patch** est efficace durant 1 semaine, et doit être remplacé toutes les semaines pendant 3 semaines consécutives, changé le même jour de la semaine où il a été posé. La 4e semaine du cycle se fait sans patch.



L'anneau se place autour du col de l'utérus pour 3 semaines. Il est donc retiré au bout du 21e jour, ce qui déclenche les règles et est remplacé par un autre anneau 1 semaine plus tard.

L'implant, placé sur la face interne du bras sous anesthésie locale, diffuse une hormone qui bloque l'ovulation pendant une période de 3 ans.



LA PILULE DU LENDEMAIN

Appelée aussi contraception d'urgence, elle est délivrée sans ordonnance chez le pharmacien ou dans les centres de planning familial. Elle est gratuite pour les mineures. Elle diminue le risque de grossesse après un rapport mal ou non protégé. Ce n'est en aucun cas une méthode de contraception régulière, mais un recours exceptionnel, dans les 72 h qui suivent le rapport.



Beaucoup de gens sont attirés par des personnes du sexe opposé. Certains sont aussi attirés par des personnes du même sexe, ou par les deux. Toutes ces préférences (hétérosexuelles, homosexuelles ou bisexuelles) existent dans la vie, font partie de l'intimité de chacun et du droit à aimer librement. À la puberté, il peut arriver qu'on éprouve des sentiments forts pour une personne du même sexe. Ce qui ne veut pas dire que cela va être le cas tout le temps. C'est en mûrissant que l'on connaît mieux ses préférences.

LA PEAU À LA LOUPE



À la puberté, la peau change, comme le reste du corps. Sous l'effet des hormones, l'activité des glandes qui la composent augmente et la peau devient plus grasse. Pour beaucoup d'adolescents, filles et garçons, cela entraîne surtout l'apparition de boutons indésirables !

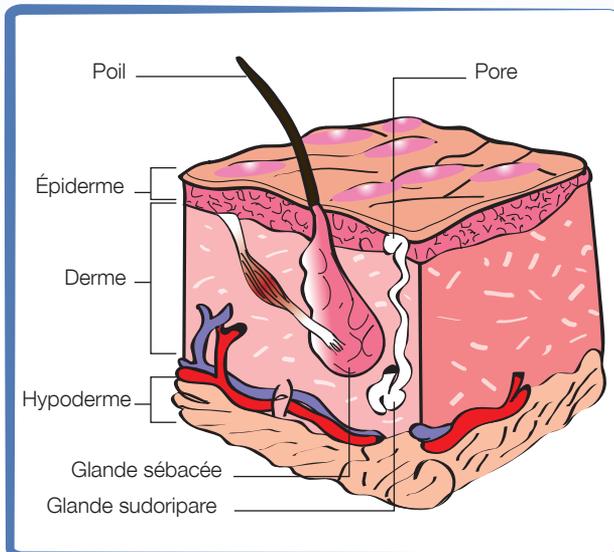
Un rempart très efficace

La peau est un organe sensoriel très important (qui permet le sens du toucher) :

- **Elle protège** les organes internes et sert de barrière contre les agressions extérieures mécaniques, thermiques et infectieuses ;
- **Elle régule** la température du corps.

Elle est constituée de **3 couches** et contient différentes glandes :

- **L'épiderme** : il est composé de cellules mortes qui sont éliminées régulièrement quand on bouge ou quand on se lave.
- **Le derme** : ce tissu épais est constitué essentiellement de collagène, une protéine permettant la cicatrisation. A chaque seconde, les cellules s'y multiplient pour remplacer celles qui sont éliminées.
- **L'hypoderme** : cette couche adipeuse est la plus profonde de la peau.



▶ infos+

Il existe différents types de peau :

Peau grasse :

elle est brillante, avec des points noirs et/ou des boutons.

Peau sèche :

elle tire après le lavage, elle est fine et manque de douceur.

Peau sensible :

elle réagit au froid, à la chaleur ou à l'eau par des rougeurs ou des irritations.

Un organe évolutif

À la puberté, sous l'effet des hormones, les glandes sébacées situées dans le derme et accolées à un poil sécrètent davantage de **sébum**. Celui-ci s'écoule alors à la surface de la peau qui devient donc plus grasse.

Le sébum est une matière grasse naturelle qui empêche le dessèchement de la peau et la protège du soleil, de la pollution et du froid.

Les principaux problèmes de la peau

En n°1 sur la liste des désagréments : **les boutons !**

Ils peuvent être **dus à de l'acné** mais aussi à **des poils de barbe** très durs qui n'arrivent pas à percer la peau pour sortir.

L'acné est provoquée par du sébum produit en excès, qui s'accumule dans les pores de la peau (très exactement dans les follicules du poil). Cela forme des bouchons qui deviennent visibles : les comédons, que l'on appelle le plus souvent "points noirs" (noirs car le sébum s'oxyde et noircit au contact de l'air).

Lorsque le point noir s'infecte, il se transforme en inflammation rouge, qui peut devenir un bouton disgracieux et parfois, une pustule blanche. Le pus, c'est en fait les globules blancs qui viennent combattre les microbes.

L'acné est **plus ou moins marquée en fonction du type de peau** (les peaux sèches ont moins de risque d'acné) et des gènes (lorsque les parents ont eu de l'acné durant leur adolescence, il y a de fortes chances que leur enfant en ait aussi).

Mais la peau peut aussi être affectée par des maladies comme :

- **L'herpès labial** : inesthétique et assez gênant, ce virus contagieux se manifeste le plus souvent sous forme de boutons, au niveau de la bouche.
- **La mycose** : une infection qui touche souvent les pieds, mais peut aussi atteindre d'autres parties du corps.
- **Le psoriasis** : il se manifeste par des plaques rouges et des démangeaisons aux coudes, aux genoux, dans le cuir chevelu...

CÔTÉ
PSYCHO

Il arrive assez souvent que des facteurs psychologiques soient à l'origine de certains problèmes de peau. Un choc émotionnel, un stress important, des contrariétés, un mal-être peuvent faire naître des maladies. C'est le cas par exemple du psoriasis.



Si tu as des points noirs et des boutons qui apparaissent, cela signifie que ta peau a changé. Il faut alors adopter les gestes d'hygiène qui conviennent à cette nouvelle situation et être irréprochable sur l'hygiène générale.

La première cible : le visage !

C'est un fait incontestable : l'acné s'attaque surtout au visage car c'est là que se trouvent le plus de glandes sébacées. En particulier sur la fameuse "zone T" qui part du front et descend sur le nez et le menton.

Mais il arrive aussi que l'acné gagne les joues, le dos (dans 60% des cas) et les épaules ou encore le décolleté (dans 15% des cas). La bonne nouvelle, c'est qu'elle n'est pas contagieuse !

Les 3 clés d'une peau saine

Ne pas toucher aux boutons

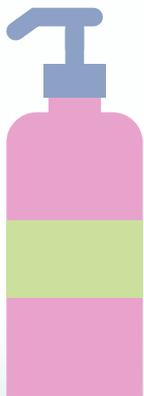
C'est très difficile, mais il faut résister à l'envie de les percer ou de les gratter. Contrairement à ce que l'on pense, cela risque d'aggraver l'infection. Si le bouton est percé, il est important de le désinfecter pour éviter la prolifération des bactéries.

Bien nettoyer le visage

Pour limiter les imperfections et préserver le capital peau, il faut se laver le visage matin et soir. Et pour les filles, ne pas oublier de se démaquiller au préalable.

Utiliser les produits spécifiques

Un nettoyant adapté aux peaux jeunes permet d'éliminer l'excès de sébum et des cellules mortes en surface, sans agresser la peau. Une crème hydratante non comédogène permet de la régénérer. Appliquée régulièrement, une lotion purifiante est un bon complément pour assainir la peau et resserrer les pores.





LA QUESTION DE LUCAS

Comment éviter les boutons de barbe ?



Il suffit de bien se raser, surtout lorsqu'on utilise un rasoir manuel. Avant le rasage, il est conseillé d'assouplir la peau en passant une pierre d'alun. Puis de se raser de l'oreille vers le menton, dans le sens du poil, de faire ensuite la moustache et le dessous du menton. Et de finir par un rasage vers le haut, pour un résultat plus net.



LA QUESTION DE LÉA

Le maquillage accentue-t-il l'acné ?



Si le maquillage n'accroît pas les problèmes de peau, il est cependant conseillé d'utiliser un maquillage léger et de privilégier des produits "testés non comédogènes".

Les règles d'or de la toilette

D'une façon générale, à la puberté, il est certain que l'hygiène prend davantage d'importance. Et cela ne concerne pas que le visage !

Se doucher tous les jours

Méticuleusement, pour se débarrasser des peaux mortes, du sébum, de la saleté et des odeurs dues à la transpiration. En particulier au niveau des aisselles, des pieds et autour des organes génitaux, où les glandes sudoripares sont plus nombreuses.

Il ne faut donc pas hésiter à avoir recours au déodorant, qui ralentit la production de bactéries.

Se laver régulièrement les cheveux.

Deux à trois fois par semaine, c'est le minimum, surtout si on a les cheveux gras. Des cheveux qui n'ont pas l'air net, cela ne fait pas "clean" du tout.

Bien se brosser les dents

Si ce réflexe est acquis depuis l'enfance, il est souvent fait un peu vite et pas toujours très efficacement. Alors voici un petit rappel des bonnes pratiques dentaires : 3 fois par jour, 3 minutes, en brossant de la gencive vers la dent.

Ne pas oublier la toilette intime

Garçons comme filles doivent procéder à une toilette régulière, qui se fera à l'eau tiède et, si nécessaire, avec un gel doux de toilette sans savon.

Pour les garçons, il faut penser à « décalotter » le gland, c'est-à-dire ramener le prépuce en arrière pour laver cette partie où peuvent s'accumuler des sécrétions.

Pour les filles, comme des sécrétions peuvent également se déposer dans les replis de la vulve, il est important de laver cette zone avec attention.

Cependant, il ne faut surtout pas procéder à un lavage interne du vagin, car cela interférerait avec les « bonnes » bactéries qui, à cet endroit, ont la faculté de repousser les bactéries néfastes. Enfin, durant les règles, il ne faut pas développer une frénésie de la toilette intime : une toilette exagérée peut abîmer les barrières défensives de la peau particulièrement sensible de l'intimité.

**CÔTÉ
PSYCHO**

Pas toujours facile de se sentir bien dans sa peau lorsque l'acné a décidé de faire des siennes ! Surtout dans un monde où l'apparence compte beaucoup. Mais l'acné, c'est passager ! Et puis il n'y a pas que l'apparence qui compte. Cela n'empêche pas de séduire et d'avoir du succès. L'important, c'est d'avoir confiance en soi, boutons ou pas !



Stress, pollution, tabac, mode de vie... : certains facteurs ont une influence sur le bien-être général et sur la santé de la peau en particulier. Se sentir bien dans ses baskets, cela ne se fait pas tout seul !

La bonne dose de sommeil

À la puberté, le corps a besoin de **9 à 10 heures de sommeil par nuit**. C'est important pour la croissance et pour se rétablir d'un rythme de vie qui change et d'emplois du temps qui deviennent plus lourds.

Sauf que beaucoup d'ados n'écoutent pas leur corps. Télé, jeux vidéo, réseaux sociaux sur internet les maintiennent éveillés très tard.

Résultat : fatigue générale, somnolence dans la journée et mauvaise humeur. Un cocktail mauvais pour le corps et l'esprit.

Soleil, halte aux idées reçues !

Si le soleil peut atténuer les boutons d'acné, ce n'est que temporaire. Ils finissent par réapparaître de façon beaucoup plus importante.

Le soleil ne guérit pas les problèmes de peau. Au contraire, il peut en causer de très graves ! Les rayons ultraviolets (UV) étant invisibles à l'œil nu, il est difficile de mesurer leurs méfaits. L'énergie qu'ils dégagent est si forte qu'elle provoque des brûlures et altère progressivement l'ADN. Elle

modifie ainsi le patrimoine génétique des cellules de la peau, ce qui peut entraîner un cancer. Pour quelques boutons qui disparaîtront après la puberté, le risque est trop important. Donc inutile d'exposer le visage, et le corps en général, sans un écran solaire efficace (indice de protection au moins 30 et protection UVA et UVB) pendant toute la durée d'exposition.

La crème solaire n'empêche pas de bronzer !

► infost+

Fruits et légumes : 4 ou 5 par jour, pour les vitamines et les sels minéraux.

Féculeux : à chaque repas, pour un apport en énergie tout au long de la journée.

Produits laitiers : 3 à 4 par jour, pour la croissance et la solidité des os.

Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour, pour les protéines, bénéfiques pour la peau et le cerveau.

Matières grasses : à consommer avec modération, car très caloriques.

Sucres : ne pas en abuser, ils ne sont pas nécessaires à l'alimentation.

Boissons : de l'eau, toujours de l'eau...

Un peu de tout dans l'assiette

Pour être en forme, bien réfléchir et éviter le surpoids, il n'y a pas de recette miracle, mais **un juste équilibre** : manger tous les jours, un peu de tout, en quantités raisonnables... sans pour autant se priver !

Les aliments sont **une source d'énergie** pour l'organisme : les organes utilisent en permanence des nutriments (glucides, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux) qui proviennent de la digestion des aliments.

La santé et l'éclat de la peau sont aussi influencés par l'alimentation. Ses cellules se renouvellent en permanence, ce qui nécessite des apports nutritionnels bien adaptés.

Bougez !

Cela va de pair avec l'équilibre alimentaire. L'inactivité physique, entre autres devant la télévision ou l'ordinateur, intervient pour une grande part dans l'apparition de la surcharge pondérale et de l'obésité. Pratiquer **une activité physique aide le corps à se développer** car tous les organes en profitent pour se

renforcer : les os, les muscles, les poumons, le cœur... À commencer par 30 minutes de marche par jour : pour aller chez un copain ou faire l'aller-retour au collège par exemple. Quant au sport, il en existe suffisamment pour que chacun en trouve un qui lui convienne.



Alcool/tabac/drogue

Parce qu'à l'adolescence on a envie de tester de nouvelles sensations, de braver l'interdit, on peut être amené à essayer **des produits qui mettent en danger la santé**. C'est souvent à cette période que l'on expérimente la première cigarette, la première "cuite" ou le premier joint... Lorsqu'on a commencé, on ne sait pas toujours comment arrêter. Pour ne pas être pris dans l'engrenage, le plus simple est peut-être de ne pas commencer ?



Pour certains plus que pour d'autres, l'adolescence est un cap difficile à passer. Mal-être, renfermement sur soi, idées noires... : quand on ne va pas bien, les copains et copines, c'est essentiel. Pour vider son sac, pour être écouté, pour être conseillé. Il est donc important d'être vigilant pour se protéger les uns les autres. Parfois, il est aussi nécessaire de faire appel à un adulte : infirmière, assistante sociale...

10 questions-réponses pour vérifier si tu es au point sur la puberté

1/ Quel nom porte la glande du cerveau qui envoie les hormones aux glandes sexuelles ?

- a/ l'hypothèque
- b/ l'hypoténuse
- c/ l'hypophyse

2/ Comment appelle-t-on les glandes dans lesquelles se forment les cellules reproductrices femelles ?

- a/ les ovules
- b/ les ovaires
- c/ les follicules

3/ À quel moment du cycle menstruel l'ovulation a-t-elle lieu ?

- a/ les ovules au bout de 14 jours
- b/ 14 jours avant la fin du cycle
- c/ le 28^{ème} jour

4/ Combien de spermatozoïdes sont responsables de la fécondation d'un ovule ?

- a/ 300 millions
- b/ une centaine
- c/ 1 seul

5/ Quel organe assure la nutrition du fœtus pendant la grossesse ?

- a/ l'utérus
- b/ la trompe de Fallope
- c/ le placenta

6/ Quel moyen de contraception n'est pas hormonal ?

- a/ le préservatif
- b/ l'implant
- c/ la pilule

7/ La pilule du lendemain est un contraceptif à prendre régulièrement :

- a/ vrai
- b/ faux

8/ Quel nom porte la matière naturelle responsable de l'acné lorsqu'elle est produite en excès ?

- a/ le sébum
- b/ le comédon
- c/ l'épiderme

9/ Lorsqu'on a des boutons, que faut-il faire pour les soigner au mieux ?

- a/ les percer
- b/ bien nettoyer son visage
- c/ exposer son visage au soleil

10/ Le tabac et la mauvaise alimentation ont des conséquences sur la santé de la peau.

- a/ vrai
- b/ faux

notes

Mes Années ado



Pour en savoir plus, rendez-vous sur les sites :



www.vania.com



Plus d'infos sur
Messenger @Nett
www.nett.fr



Flashé-moi !