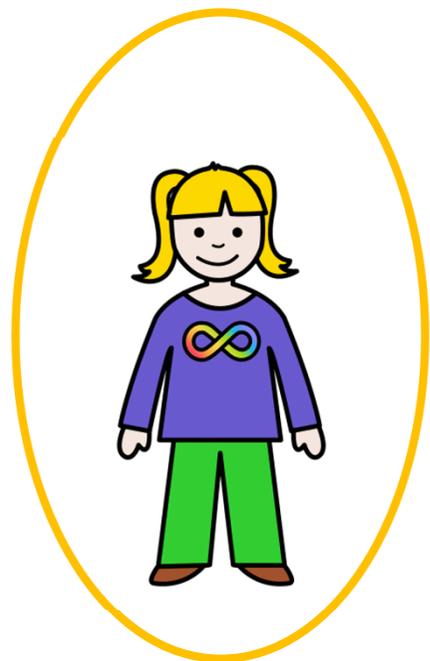
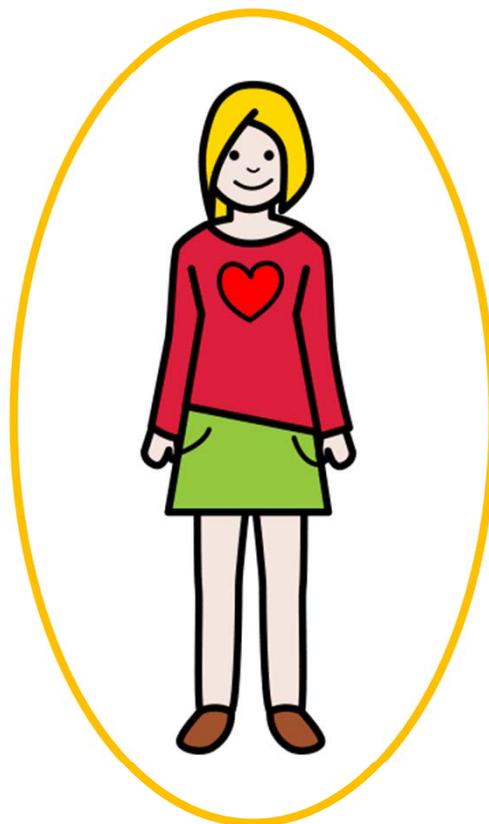


La puberté

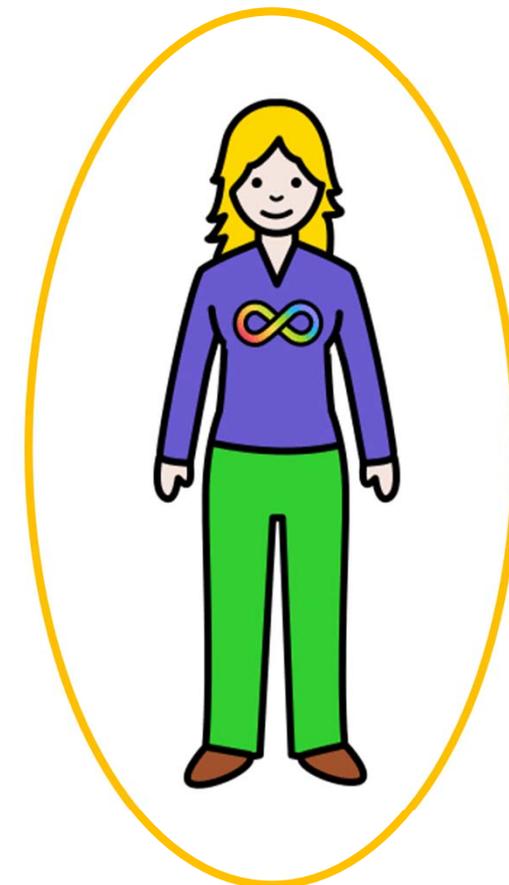
Je suis une adolescente, je grandis et mon corps change



Enfant



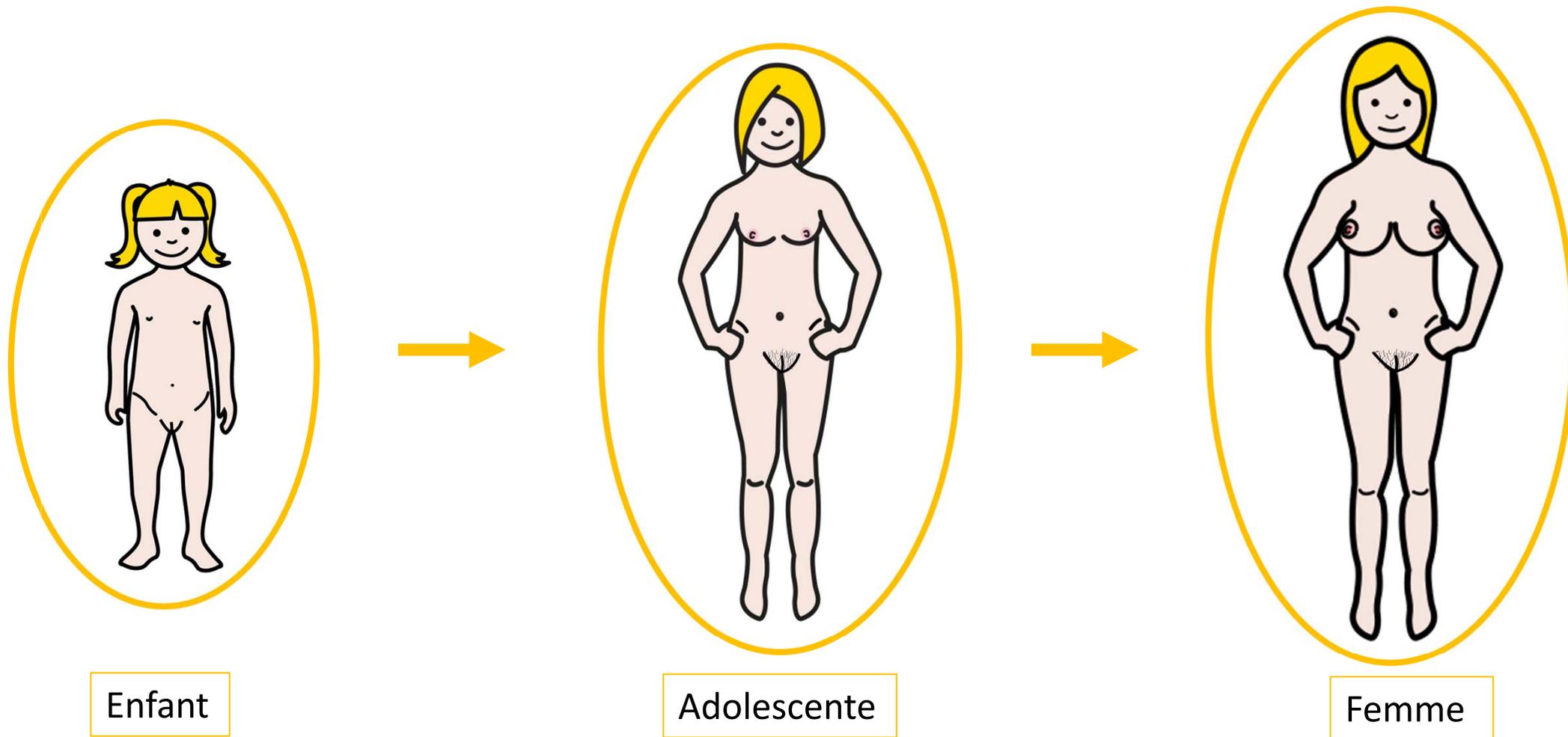
Adolescente



Femme

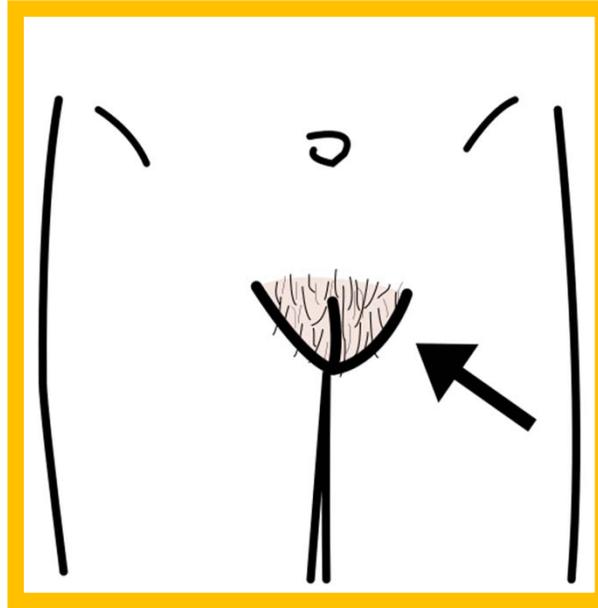
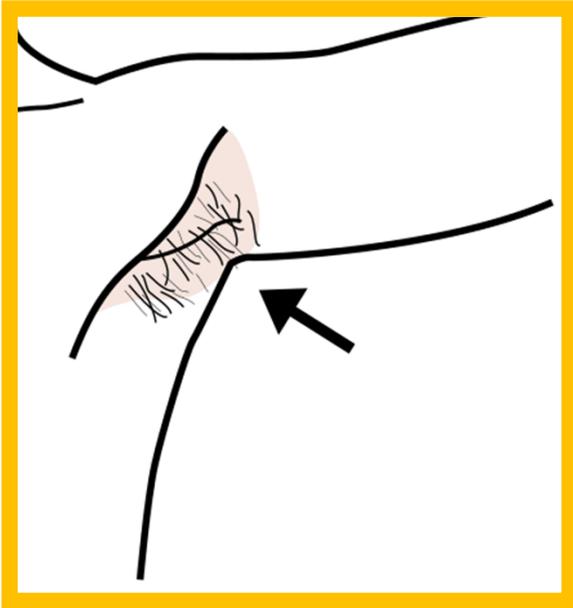
La puberté c'est le passage de l'enfance à l'adolescence.
Je vois et je sens que mon corps change.
Cela va se faire progressivement.
Tous ces changements sont naturels et cela arrive à toutes les filles.

Je suis une adolescente, je grandis et mon corps change



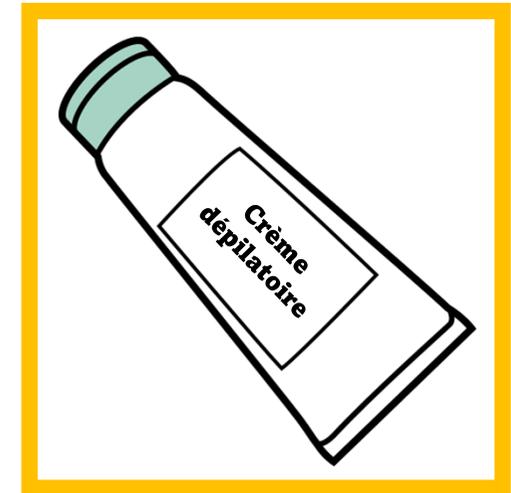
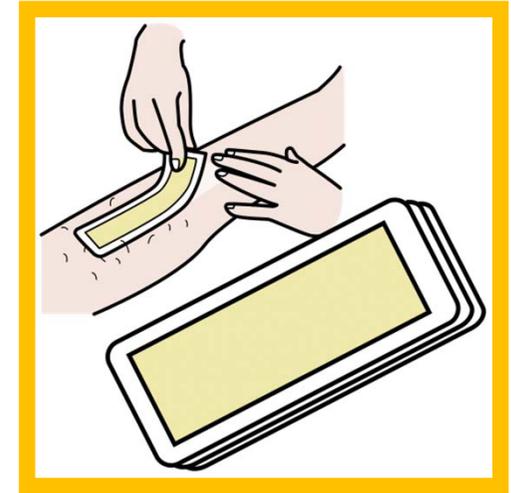
La puberté c'est le passage de l'enfance à l'adolescence.
Je vois et je sens que mon corps change.
Cela va se faire progressivement.
Tous ces changements sont naturels et cela arrive à toutes les filles.

Je peux voir que :



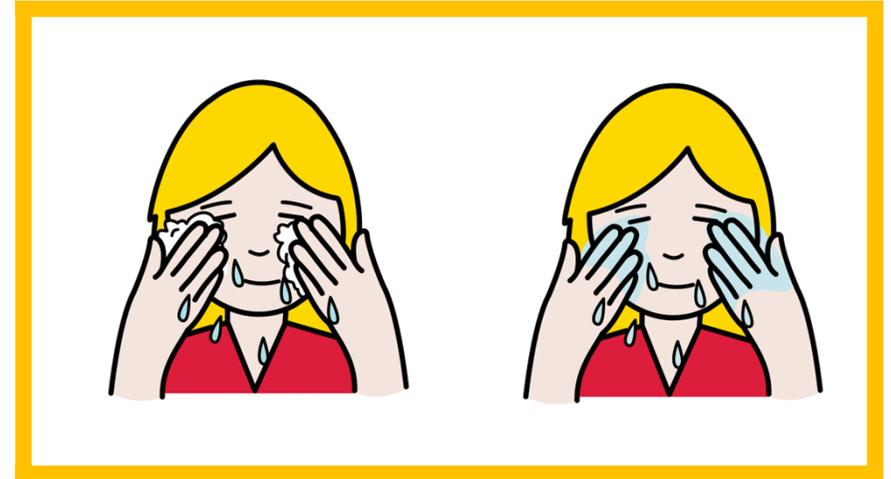
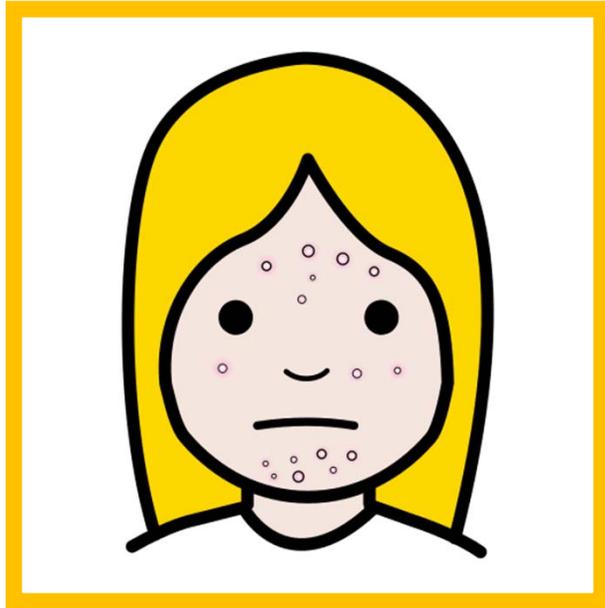
Des poils apparaissent progressivement sous mes aisselles, sur mon sexe, sur mes jambes.
Ils vont s'arrêter de pousser sans que je n'aie à intervenir.

Je peux :



Si je suis embarrassée par mes poils, je peux les raser en me faisant aider.
Plusieurs méthodes existent : le rasoir, la crème dépilatoire, l'épilateur électrique, la cire...

Je peux voir que :



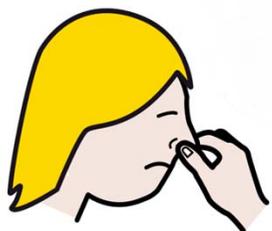
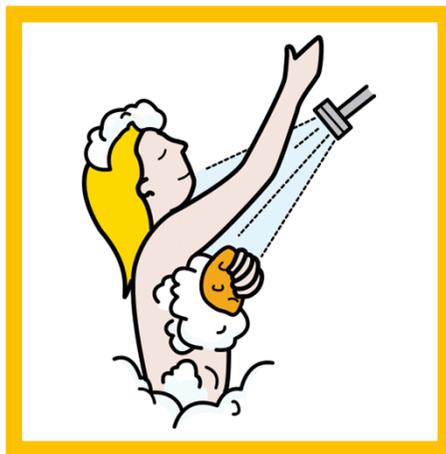
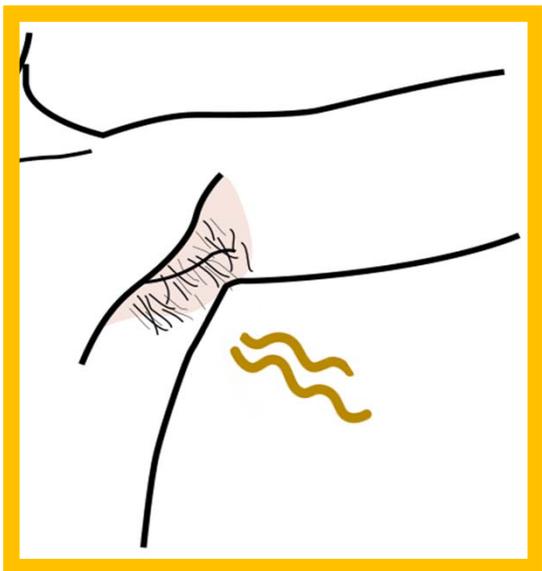
Ma peau peut devenir plus grasse et cela peut faire apparaître des boutons d'acné sur mon visage.

Ce sont des boutons rouges qui peuvent faire un peu mal.

Il faut que je nettoie plus souvent mon visage.

Je peux aussi utiliser une crème ou une lotion spéciale pour me soulager (je demande conseil à un parent, une personne de confiance, au pharmacien ou à mon médecin).

Je me rends compte que :



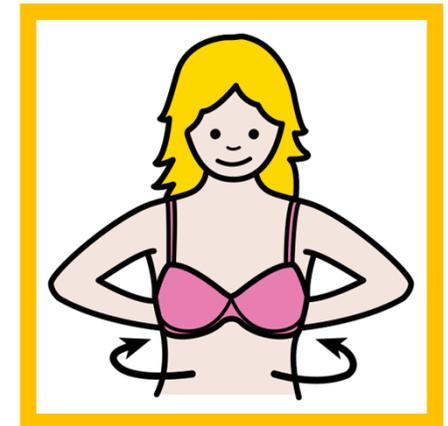
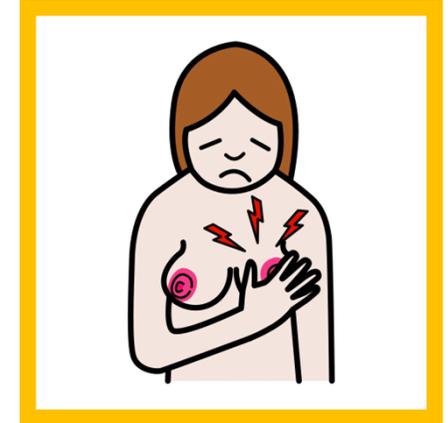
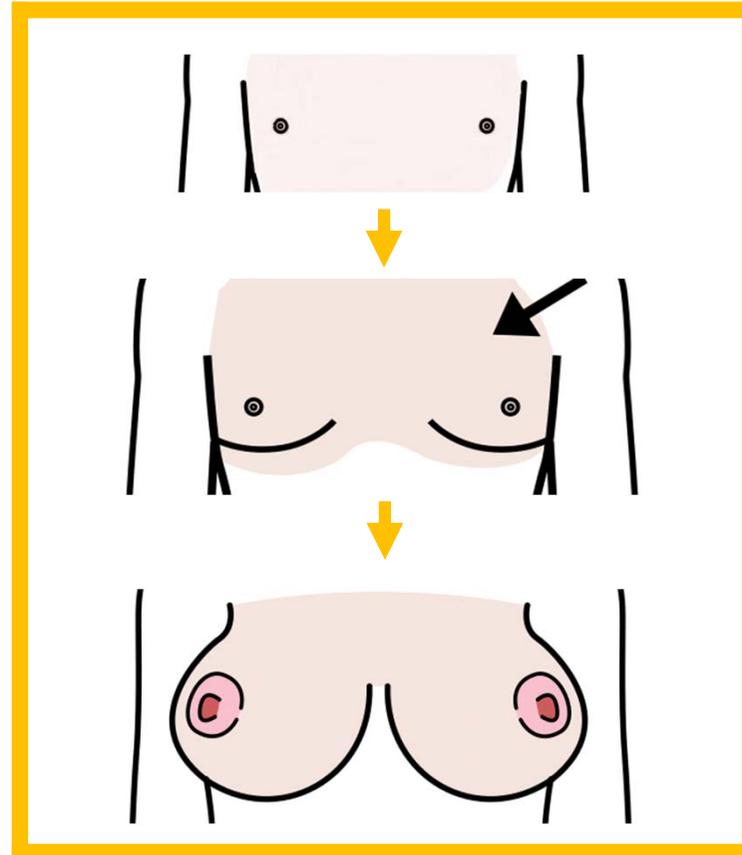
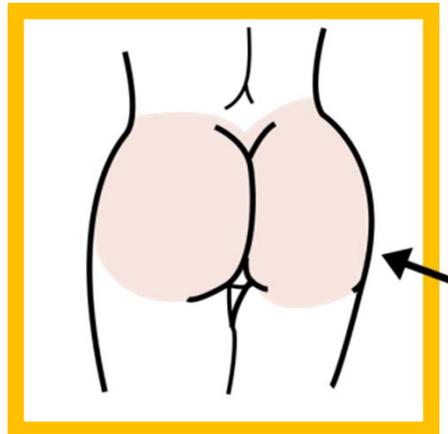
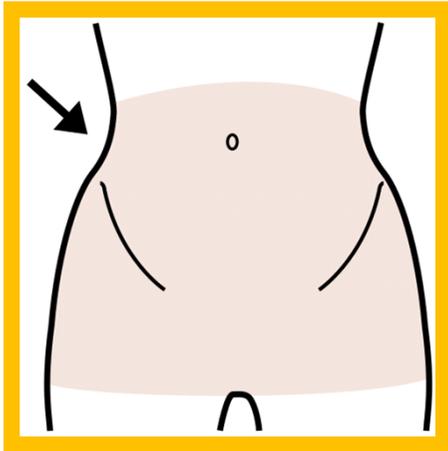
L'odeur de mon corps change et devient plus forte.

Je transpire plus. Il m'arrive même de ne pas sentir très bon...

Mes cheveux peuvent devenir gras.

C'est pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle :
se doucher tous les jours (se laver une fois par jour ou plus si l'on fait une activité physique par exemple),
faire un shampoing plus souvent, utiliser un déodorant, etc.
Il est également important de changer ses vêtements tous les jours.

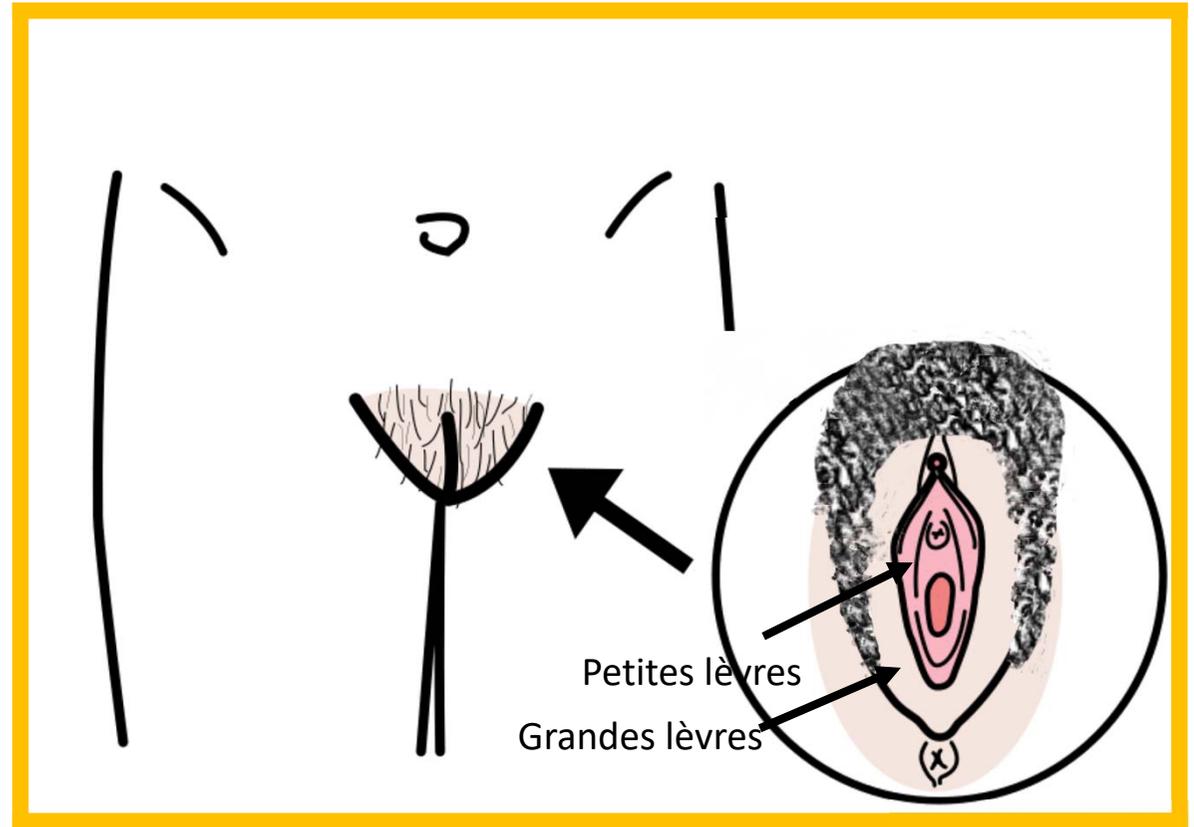
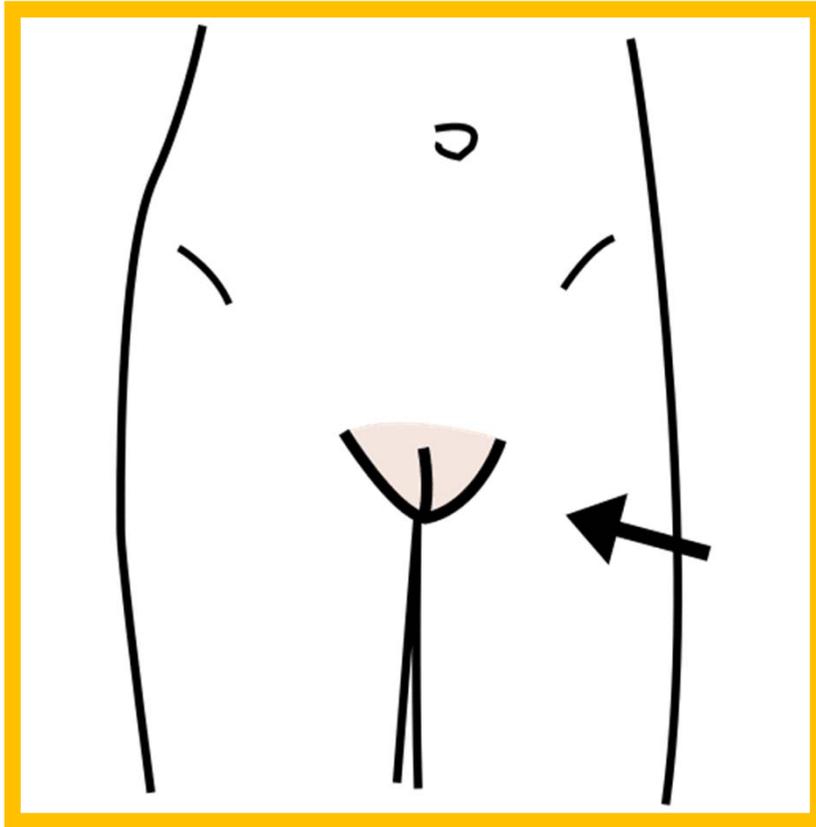
Je peux voir que :



Mes hanches s'élargissent ainsi que mes fesses. Mes seins grossissent progressivement. Quand ils commencent à pousser, ils deviennent très sensibles. Je peux avoir mal si je m'appuie ou me cogne. A l'âge adulte, ils peuvent être plus ou moins gros et leur forme est différente selon la personne. Je peux porter un soutien-gorge pour me sentir plus à l'aise.

Tous ses changements vont se faire progressivement, c'est normal, cela arrive à toutes les filles.

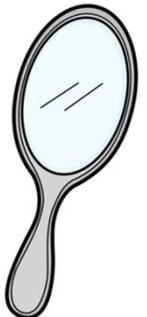
Je peux voir que :



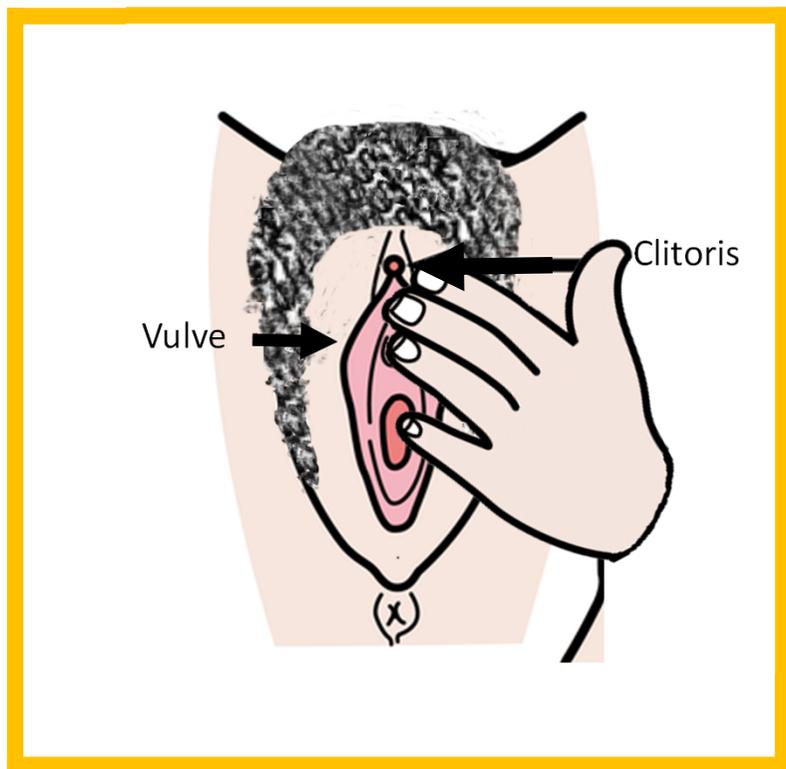
Mon sexe change de forme (pour chaque femme, le sexe est différent : avec des petites ou des grosses lèvres, foncé ou clair..., c'est normal).

La peau de mes parties intimes devient plus foncée que le reste de mon corps, c'est à cause des hormones sexuelles qui se développent pendant la puberté.

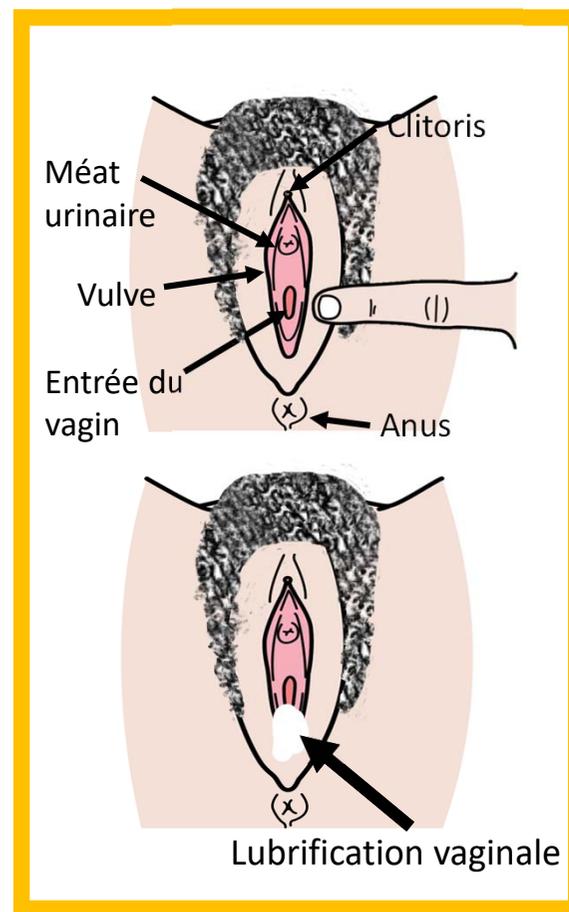
Je peux utiliser un miroir pour me regarder, c'est normal de m'intéresser à tous ces changements.



Je me rends compte que :

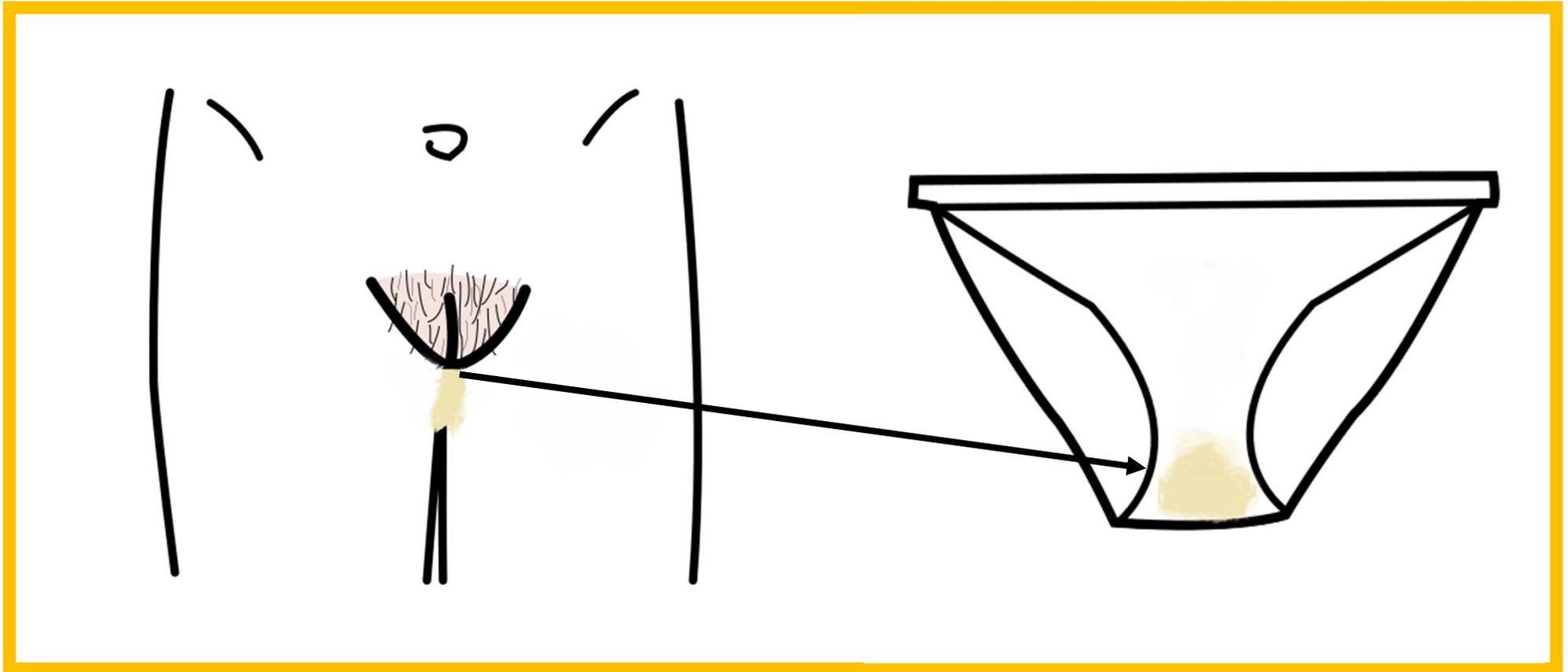


Parfois, j'ai envie de toucher ou regarder mes parties intimes. Je peux caresser ou toucher ma vulve et mon clitoris avec un ou plusieurs doigts, de différentes manières, lentes et rapides, c'est ce que l'on appelle la **masturbation**.



Je peux aussi mettre un ou plusieurs doigts dans mon vagin. Parfois un peu de liquide peut sortir de mon vagin, c'est normal. C'est la **lubrification vaginale**, cela se produit naturellement lorsque je suis excitée.

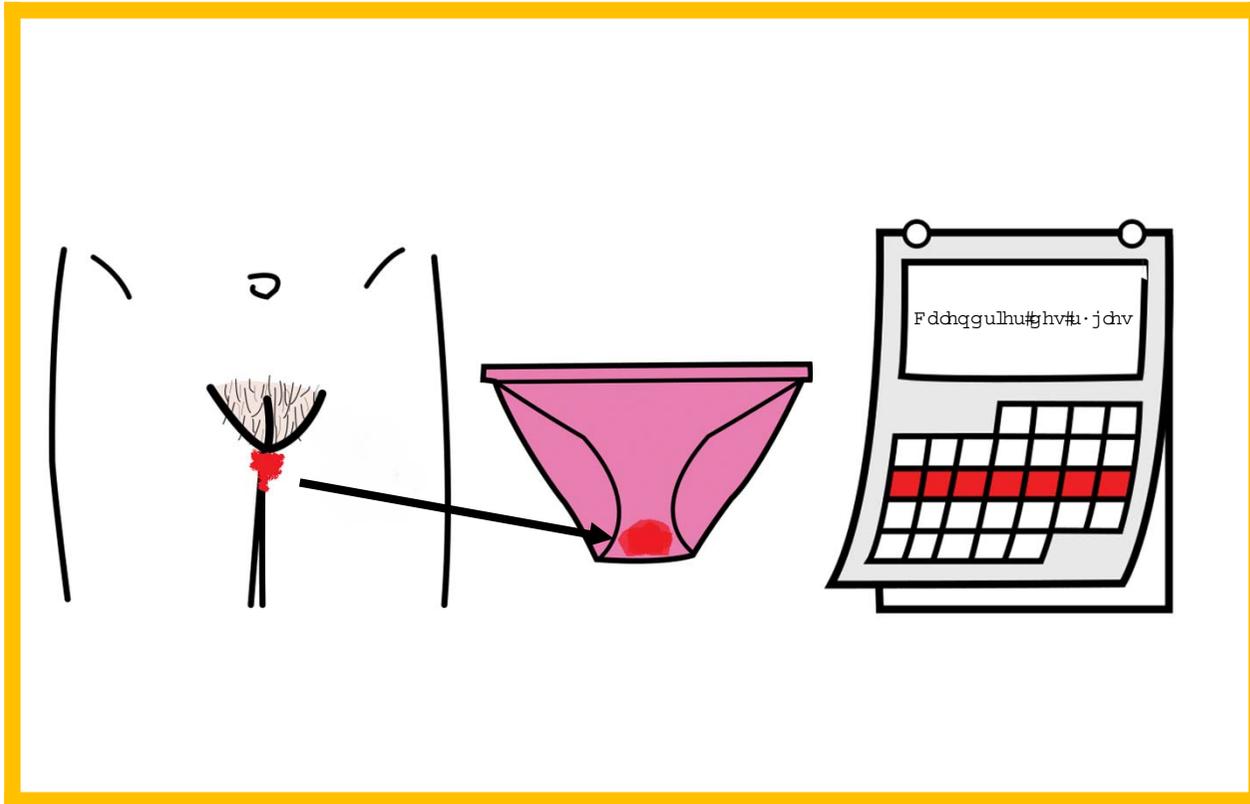
Je me rends compte que :



Des traces ou taches parfois transparentes, blanches ou un peu jaunes peuvent apparaître dans ma culotte : ce sont des **pertes blanches**, selon les femmes elles sont plus ou moins abondantes et plus ou moins épaisses, c'est normal.

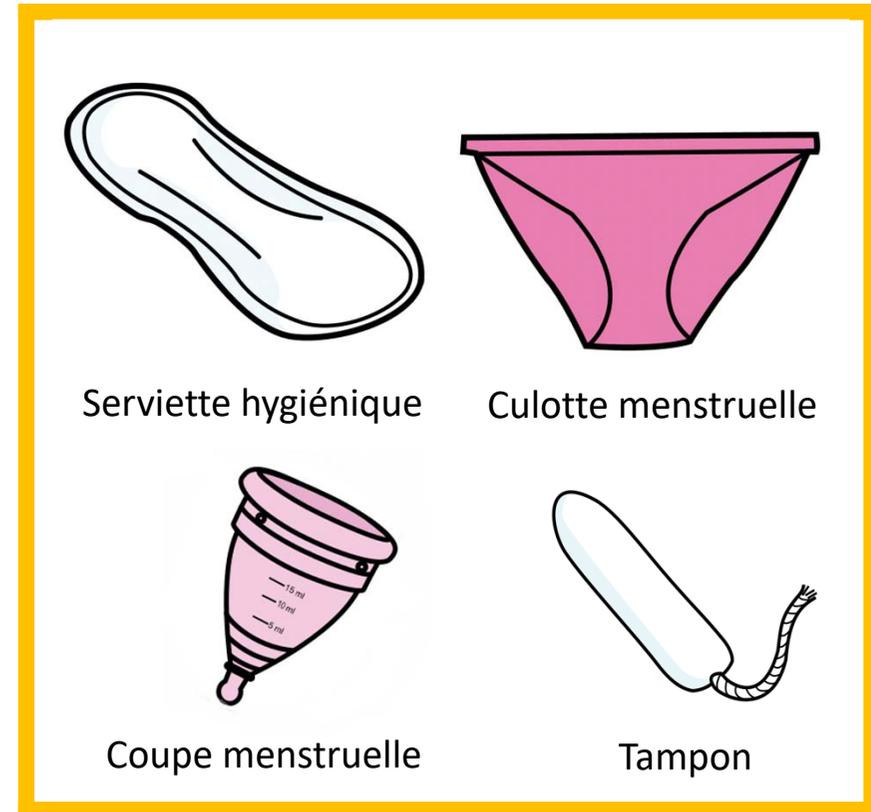
Elles s'écoulent du vagin, elles permettent d'éliminer les bactéries et de lubrifier mon vagin.
Ce liquide est souvent plus abondant et épais avant les règles.

Je peux voir que :



Un jour, une tache de sang apparaît dans ma culotte. Ce sont mes premières règles : c'est du sang qui coule de mon vagin.

Parfois peu de sang va couler, et d'autres fois plus, c'est normal. Cela va m'arriver tous les mois et durer de 3 à 7 jours. C'est normal, cela arrive à toutes les femmes.



Serviette hygiénique

Culotte menstruelle

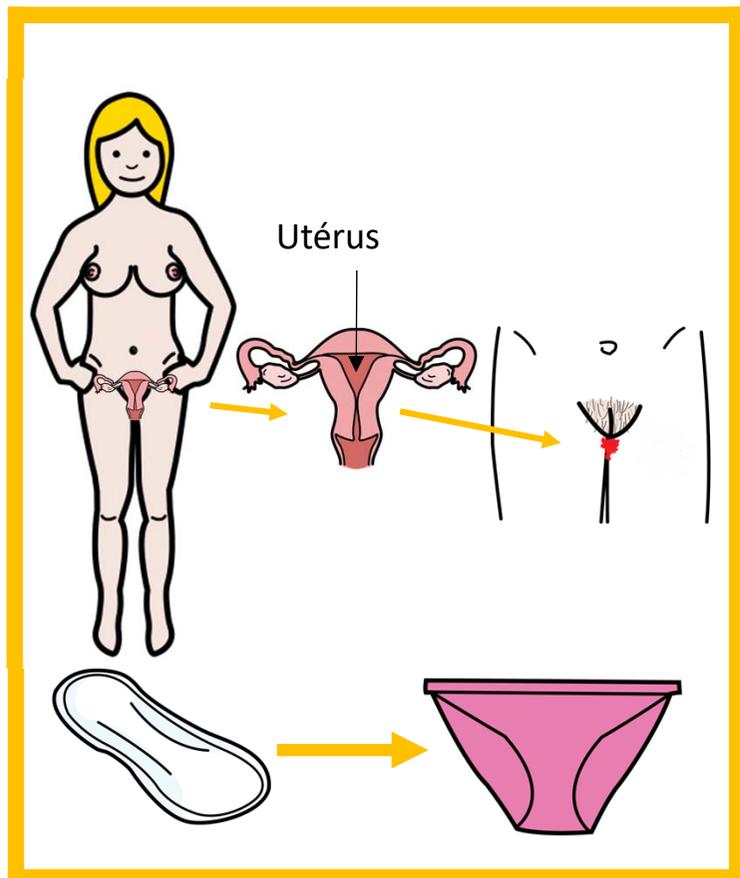
Coupe menstruelle

Tampon

Pour éviter de me tacher avec le sang, j'utilise une protection. Il en existe plusieurs.

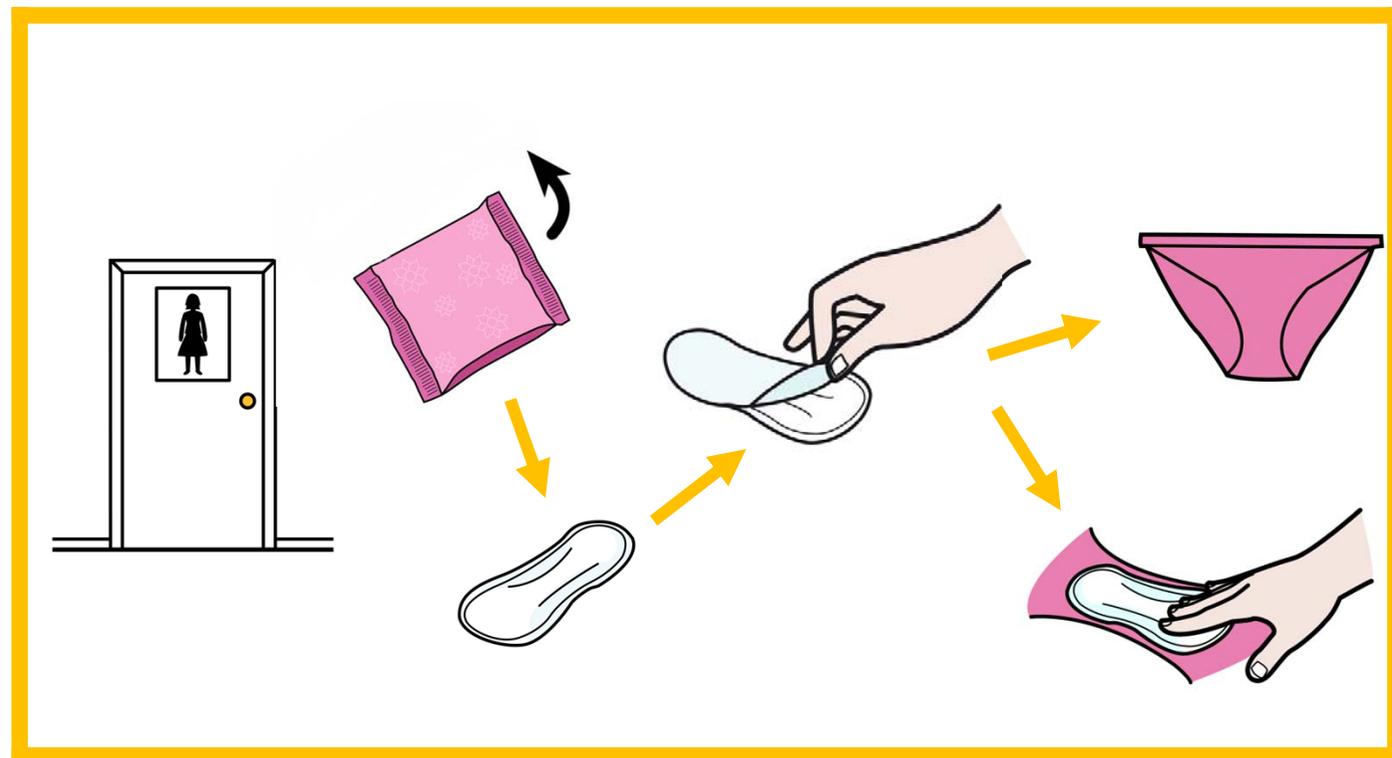
Je peux me faire aider par ma mère ou une personne de confiance pour choisir celle qui me convient le mieux.

Ce que je fais :



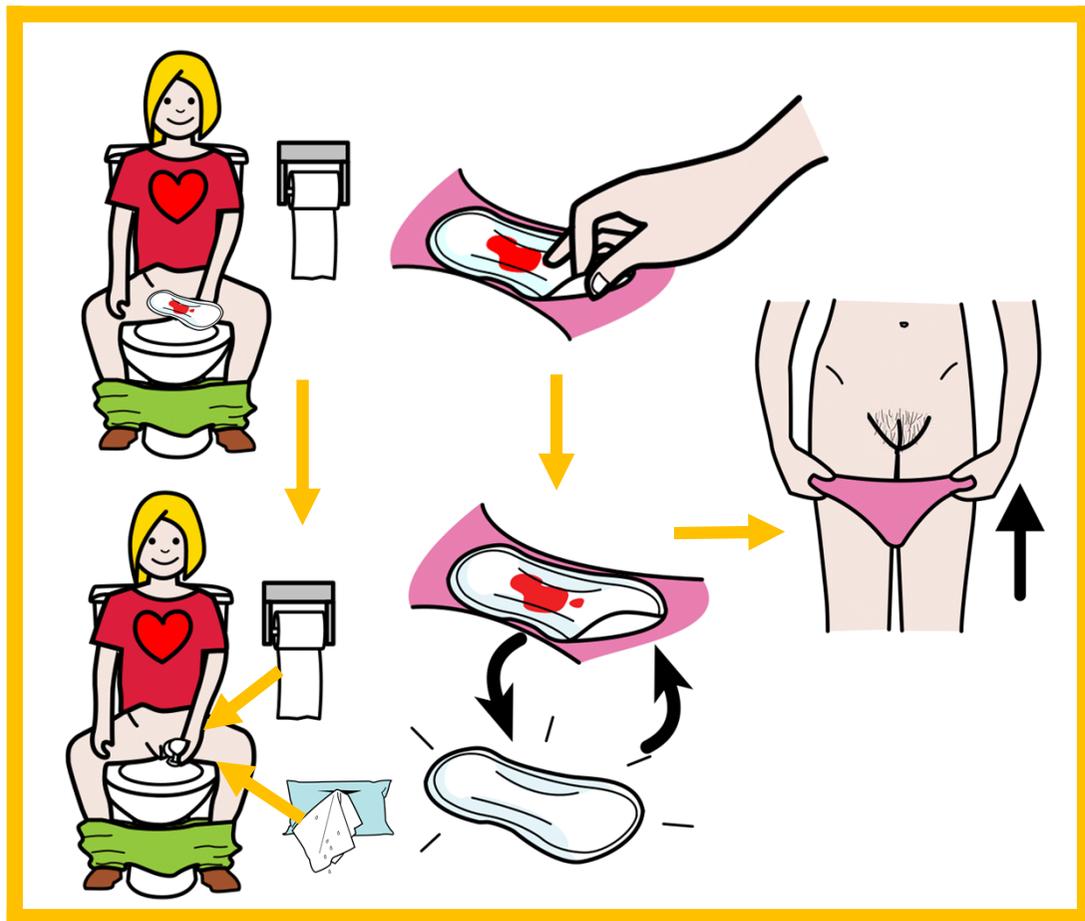
Quand j'ai mes règles, j'utilise par exemple une serviette hygiénique comme protection pour ne pas salir mes vêtements avec du sang.

Le sang vient de mon utérus (organe qui se situe à l'intérieur de mon corps) et sort de mon vagin.

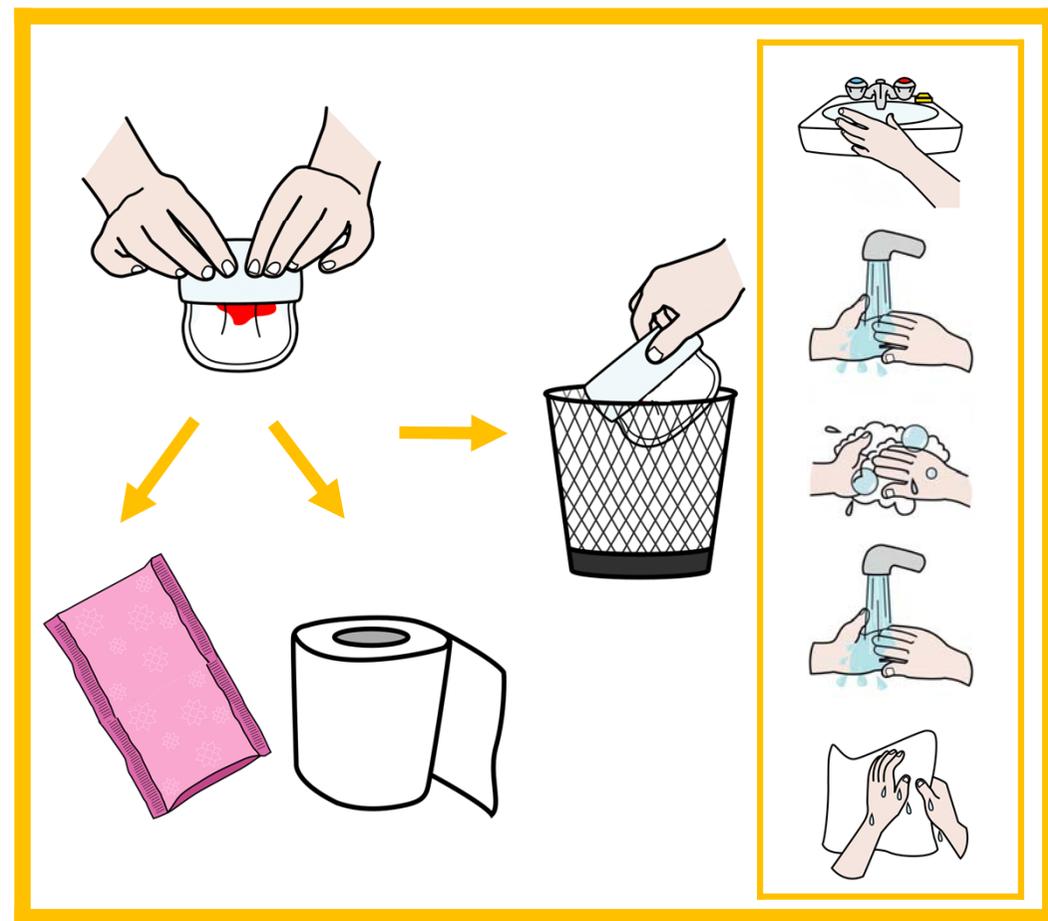


Je vais aux toilettes, j'ouvre le petit sachet contenant la protection, je retire le papier et je mets la protection dans ma culotte (le côté qui colle vers ma culotte pour que la protection ne glisse pas).

Ce que je fais :

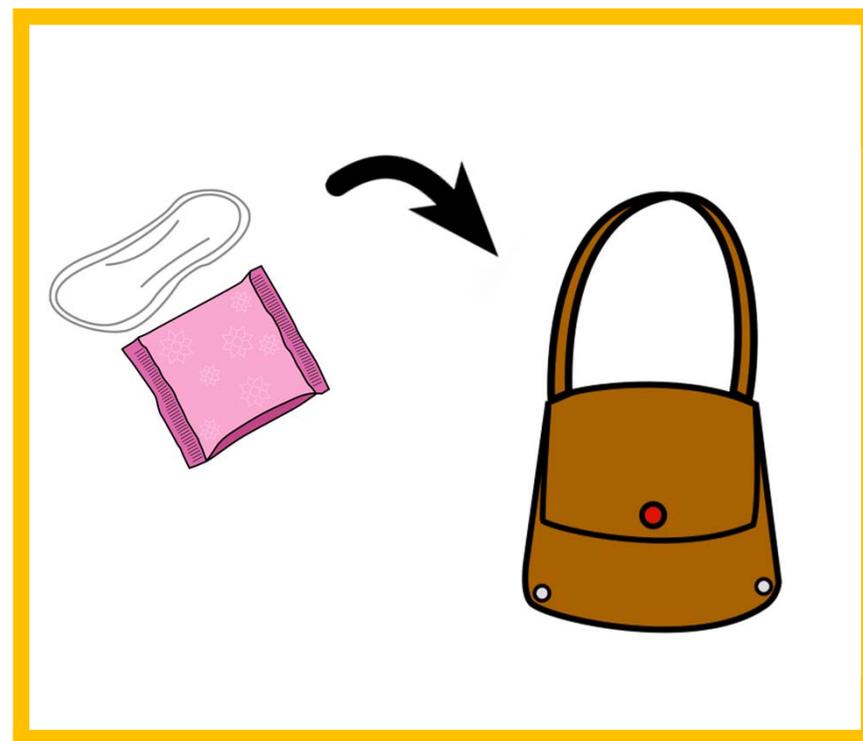


Pour être plus à l'aise, il va falloir que je change la protection plusieurs fois par jour. Quand il y a du sang dans ma serviette hygiénique, je peux la changer quand je suis aux toilettes, c'est plus simple. Je décolle la protection tachée de ma culotte, je la remplace par une protection propre, je me nettoie (papier toilette ou lingette) et je remonte ma culotte.



Je prends la protection sale, je l'enroule sur elle-même (la face collante à l'extérieur et la face sale à l'intérieur) et je la mets dans le sachet de la protection propre ou dans du papier toilette et je la jette à la poubelle. Je me lave les mains.

Ce que je fais :



Normalement, j'ai mes règles tous les 28 jours.
Mais au début, cela peut arriver que je les aie de manière irrégulière :
tous les 20 jours ou tous les 40 jours ou plus.

C'est normal, cela va se réguler par la suite.

Si j'ai des questions, ma mère, une éducatrice ou une personne de confiance peut m'aider à gérer mes règles et à noter dans un calendrier l'apparition des règles et leur durée.

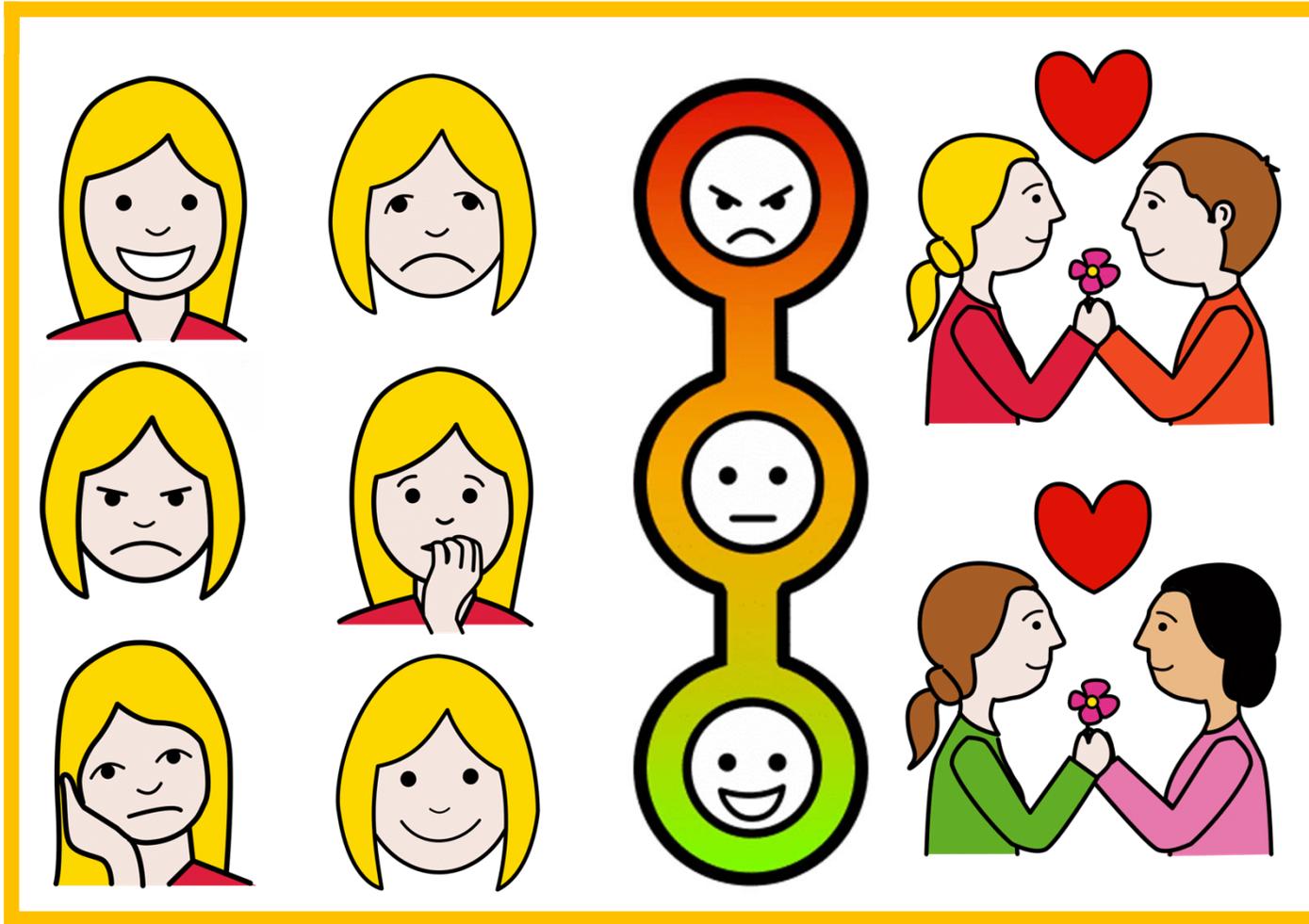
J'ai toujours des protections dans mon sac,
car je ne sais pas quel jour exactement j'aurai
mes règles.

Je me rends compte que :

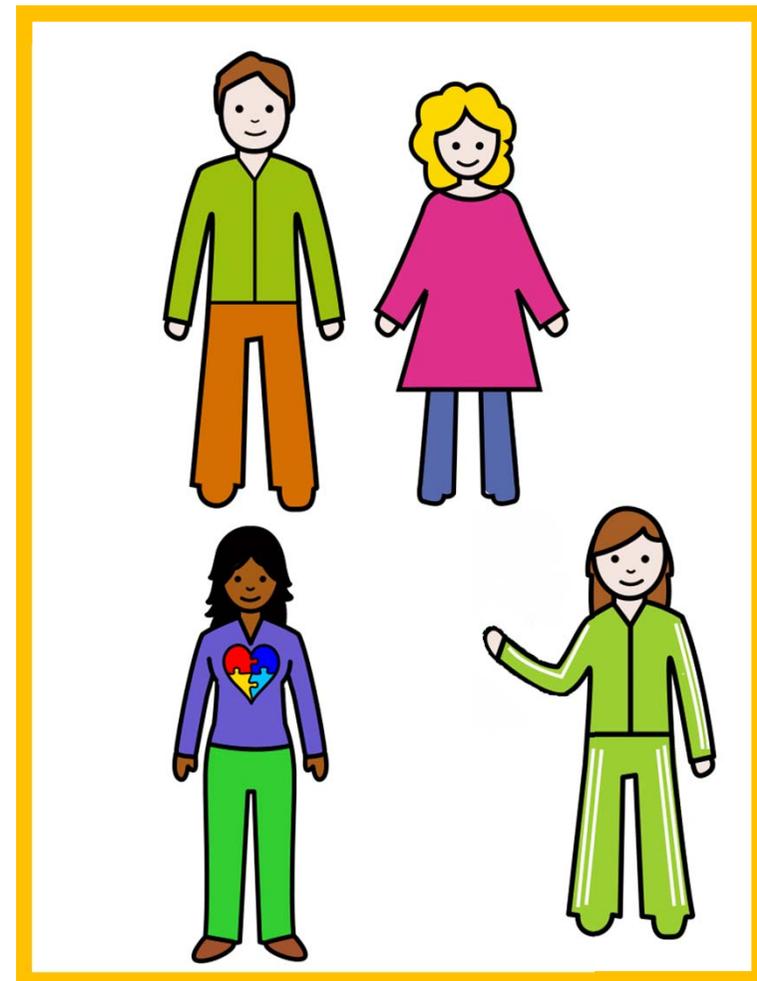


Pendant mes règles, je peux avoir mal au ventre, à la tête, au dos. C'est normal d'avoir un peu mal, c'est le cas de toutes les femmes.
Je peux demander un médicament pour calmer la douleur.
Mais parfois, ça ne fait pas mal du tout.

Mon comportement change aussi



Mes émotions peuvent être plus vives, je peux changer rapidement d'humeur, je peux aussi ressentir de nouvelles émotions, comme des sentiments amoureux par exemple.



Face à ses changements, si j'ai besoin d'aide ou de conseils, je peux m'adresser à mes parents, mon éducatrice, une amie...