

WAT äntwieren?

C'est quoi la puberté ?

Pourquoi j'ai mes règles
Pourquoi j'ai des poils

9-11
ans

Sous le coup de l'émotion...

Vous avez envie de fuir ou de répondre à votre enfant « Demande à ta mère/à ton père » ? N'ayez crainte, il-elle passe par une étape tout à fait normale et ses questions sont légitimes.

La puberté est l'étape qui marque la transition du corps de l'enfant vers celui de l'adulte. Le mot puberté pourrait provenir du latin « pubere » qui signifie « se couvrir de poils ». Cette période démarre en effet par l'apparition des caractéristiques sexuelles.

Des repères « théoriques »

De 9 à 15 ans

La plupart des **garçons*** commencent leur puberté : leurs testicules et leur pénis se développent, les poils sous les aisselles et les poils pubiens apparaissent. Souvent, ils grandissent « d'un coup », leur voix mue et ils commencent à avoir du poil au menton. Ils ont généralement leurs premières éjaculations vers l'âge de 13 ans (entre 10 et 14 ans). C'est le signe qu'ils sont mûrs sexuellement et peuvent faire des enfants.

Les **filles*** ont grandi (les filles* grandissent effectivement plus tôt que les garçons) et commencent à avoir des poils sous les bras et des poils pubiens. Elles ont leurs premières règles à l'âge de 12 ans en moyenne, signe qu'elles sont mûres sexuellement et peuvent être enceintes, c'est le début des cycles menstruels. En théorie, ces cycles durent 28 jours et l'ovulation intervient au milieu, soit le 14^e jour, mais en pratique, les cycles peuvent faire 20 ou même plus de 30 jours. La deuxième partie du cycle, après l'ovulation, reste constante : elle dure 14 jours. C'est la première partie qui varie, ce qui explique que la date de l'ovulation change fréquemment. Chez une femme dont le cycle fait 35 jours, l'ovulation interviendra plutôt vers le 21^e jour, alors que pour une femme dont le cycle dure 24 jours, ce sera vers le 10^e jour. Enfin, la durée du cycle d'une même femme varie souvent de quelques jours et même si le cycle est régulier, la date de l'ovulation n'est pas forcément toujours la même. Le cycle menstruel continuera de se produire mensuellement jusqu'à la ménopause (« naturellement », sans autres interventions extérieures ou conditions médicales particulières) et sera interrompu durant une grossesse éventuelle.

S'il est vrai qu'une femme n'est fertile que 5 - 7 jours par mois, et ne peut donc concevoir le reste du temps, il est quasi impossible de déterminer cette fenêtre avec précision. C'est d'autant plus vrai à l'adolescence : quand on est jeune, l'ovulation peut se produire par exemple 3 jours après la fin des règles. Les spermatozoïdes pouvant rester en vie à l'intérieur du corps de la femme jusqu'à 5 jours, il faut redoubler de vigilance !

Les règles apparaissent entre 10 et 16 ans, parfois plus tôt ou plus tard. Elles sont un écoulement de sang (et de cellules de la couche supérieure de l'endomètre ainsi que des sécrétions vaginales) qui provient de la muqueuse de l'utérus (endomètre) et ont lieu habituellement chaque mois. Les règles durent en moyenne de 3 à 6 jours. Elles peuvent être accompagnées de maux de ventre, de tête et/ou de dos, de fatigue, etc. Mais toutes les femmes ne ressentent pas forcément ces signes.

Les poils pubiens forment une protection naturelle contre les microbes et contre les frottements irritants cette zone sensible. Certain·es pensent devoir se raser, mais chaque femme et chaque homme peut décider de la présence ou non de poils pubiens.

L'avis des expert-e-s

Les expert-es remarquent que les jeunes sont souvent inquiet-es face à la taille de leur pénis ou de leurs seins.

Avec la puberté, l'adolescent-e est « dépossédé-e » de son corps d'enfant et privé-e de pas mal de repères. Le corps devient disgracieux à ses yeux et un sentiment de honte peut apparaître.

Les adolescent-es peuvent être très inquiet-êtes par rapport à ces changements physiques. Ils-elles demandent s'ils-elles se développent normalement, plus lentement ou rapidement que les autres, etc. Ils-elles doivent s'habituer à leur « nouveau corps », se sentent souvent embarrassés par ce dernier, mal à l'aise.

La puberté et l'apparition des règles sont des étapes appréhendées par beaucoup d'adolescent-es, mais aussi par leurs parents.

Astuces et manière de répondre

- **Pensez à lire la fiche générale n° 2**

- Restez à l'écoute de la réaction de votre fils/fille, si il-elle n'a visiblement pas envie de parler, inutile d'insister, vous aurez d'autres occasions d'en discuter.

- **Concernant les poils**

Vous pouvez faire référence à leur rôle de protection naturelle. Vous pouvez aussi discuter avec votre enfant que certain-es personnes se rasent pour différentes raisons (soins, préférence, influence de la publicité, pratique de certains sports, etc.). Les poils sont naturels et il n'y a pas de normalité à ce sujet. Si votre enfant souhaite se raser, n'hésitez pas à l'accompagner pour éviter toutes blessures ou réactions cutanées avec du matériel non approprié. Si cela est possible, proposez d'aller voir un-e esthéticien-ne.

- **Concernant les règles.**

- Il faut mentionner les règles dès la petite enfance, en privilégiant une approche positive. Parce que de plus en plus de jeunes filles* vivent une puberté précoce, parler des règles à l'adolescence ne suffit plus. Il faut en parler à vos enfants.

- En les nommant tôt, les règles s'inscrivent dans la mémoire des petites filles qui pourront préparer sereinement leur arrivée. Il est d'ailleurs plus facile d'informer l'enfant lorsqu'elle est petite, car adolescente, elle supportera moins bien cette « intrusion ».

- Oui, les règles peuvent surprendre la première fois, mais elles ont une fonction précise et il est important de rappeler que leur arrivée signifie qu'on est en âge d'avoir des enfants. La simplicité et la franchise sont vos meilleurs alliés pour aborder la question. Les enfants sont tolérant-es, ne l'oubliez pas ! « Ce n'est pas sale, ce n'est pas un handicap, on peut continuer à faire plein de choses... » Il faut raconter les règles comme une possibilité et non comme un empêchement.

- Parlez de l'hygiène pendant les règles (changement de serviettes, tampons, coupe menstruelle, etc.), prendre des douches régulièrement. Même si le sang des règles ne sent pas la rose, ne cédez pas à la tentation de vaporiser du déodorant ; les produits qui contiennent du parfum, qu'il s'agisse de savon, gel douche ou lingettes, risquent d'irriter le vagin et de déséquilibrer la flore vaginale.



planning familial

Bibliothèque d'outils, lexique, bibliographie, adresses utiles,... Retrouvez tous nos outils dans les fiches « annexes » sur le site www.watantweren.lu

