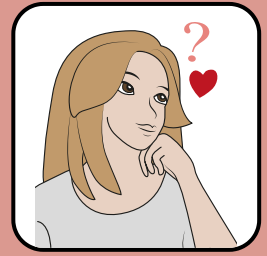
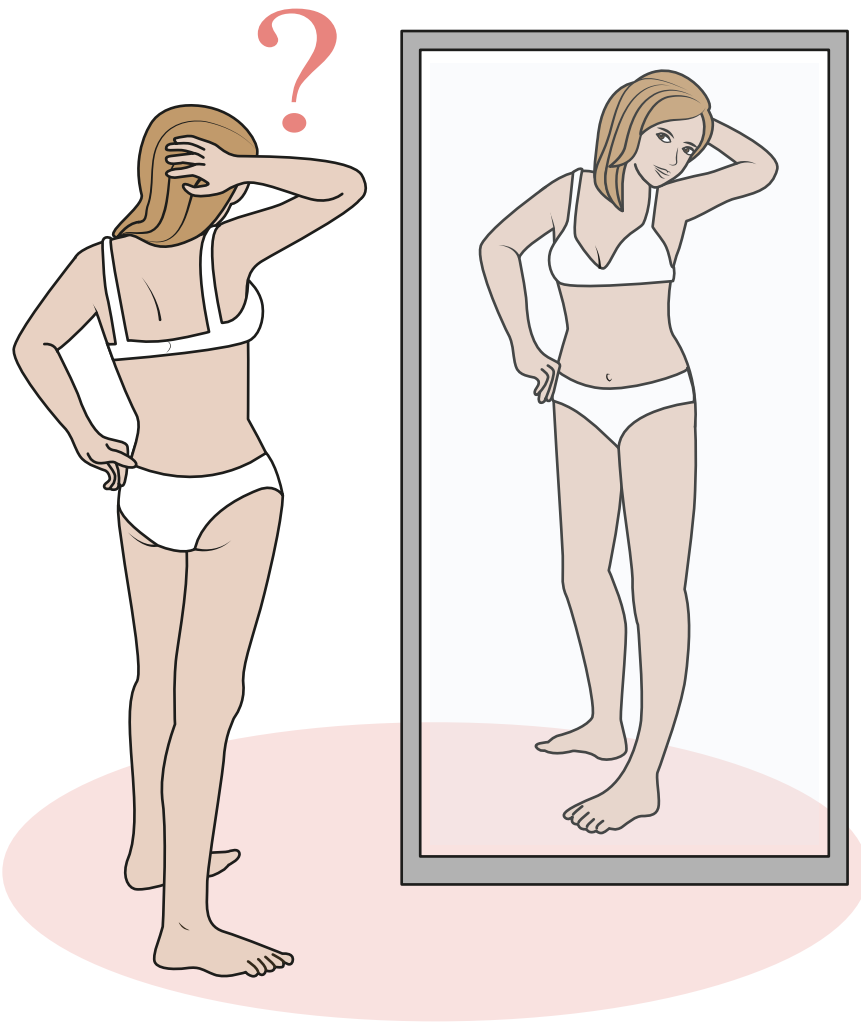


La puberté



Je change dans mon corps

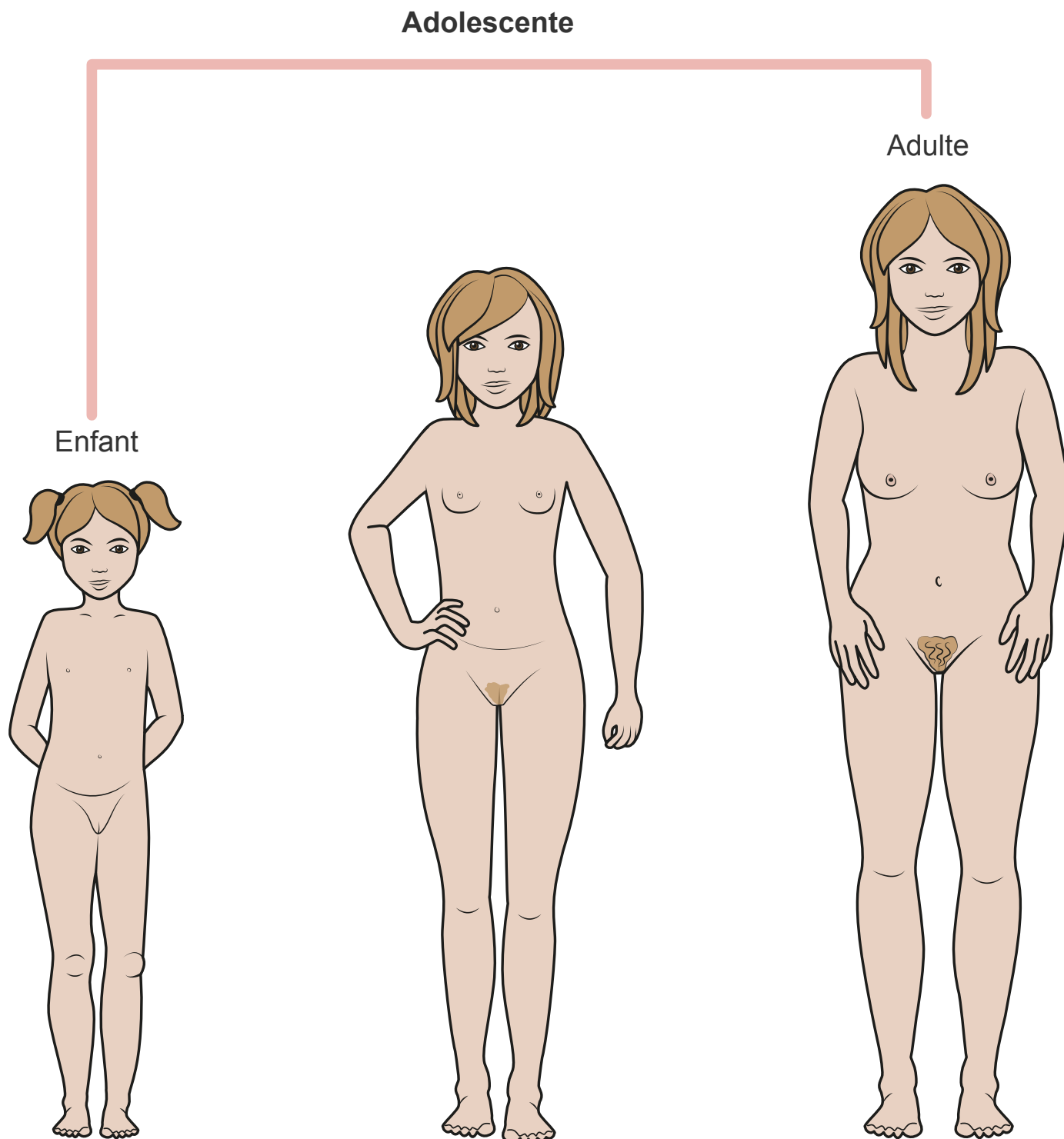


Pendant la puberté, je vois que mon corps change

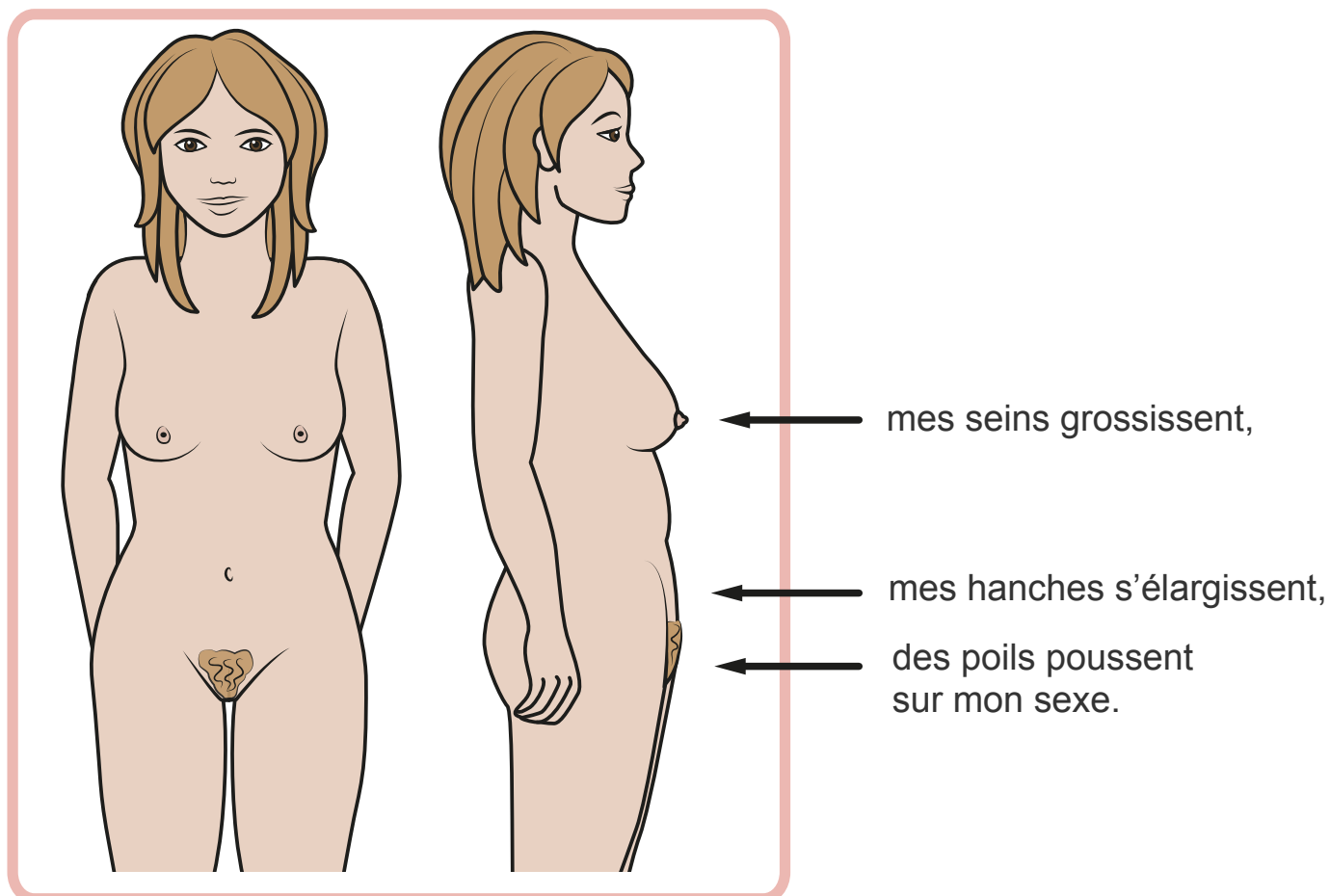
La puberté, c'est entre l'enfance et l'âge adulte.

Je grandis, je vois que mon corps change.

- **Je suis une adolescente : plus une enfant, et pas encore une adulte.**



● Pendant la puberté, mon corps se transforme :



En grandissant, mes seins grossissent.

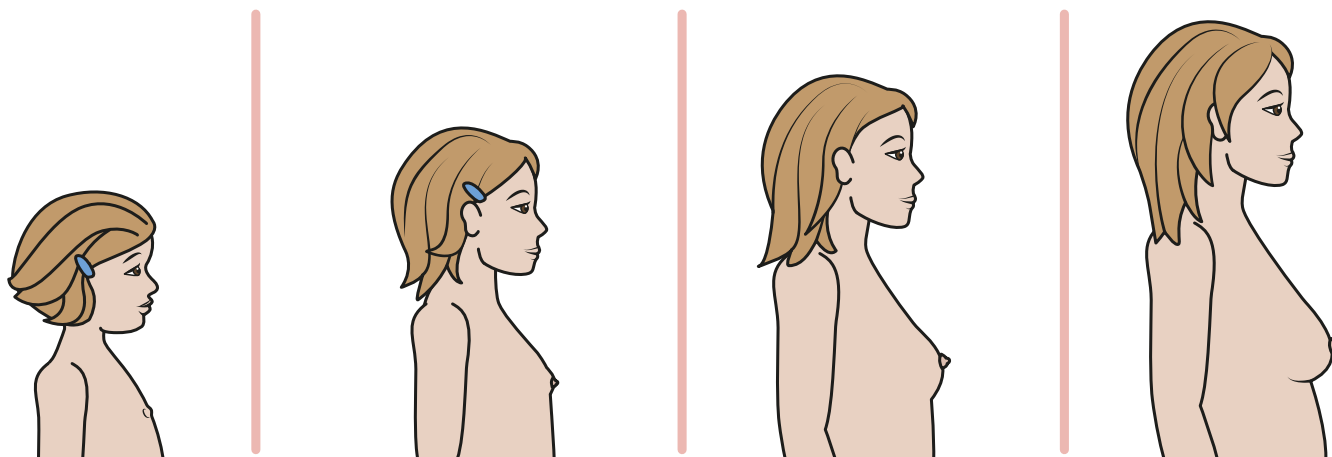
Ma poitrine se forme.

● Mes seins vont grossir pendant plusieurs années.

Une petite boule se forme à l'intérieur.

Les seins s'arrondissent.

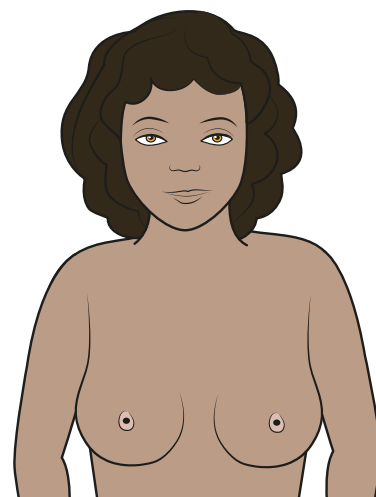
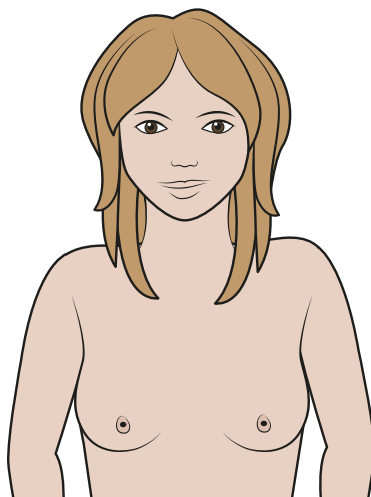
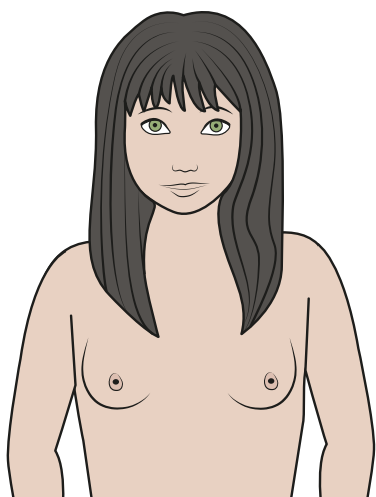
Les seins sont formés.



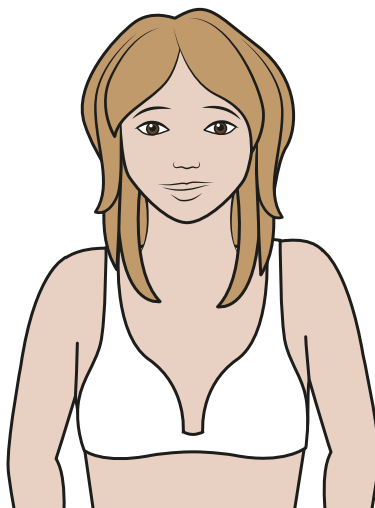
- **Quand ils commencent à pousser, mes seins deviennent très sensibles.**
Je peux avoir mal si je me cogne ou si j'appuie dessus.



- **A l'âge adulte, les seins peuvent être plus ou moins gros.**



- **Quand mes seins grossissent, je peux porter un soutien-gorge.**
Le soutien-gorge soutient la poitrine. Il y en a de toutes les tailles.

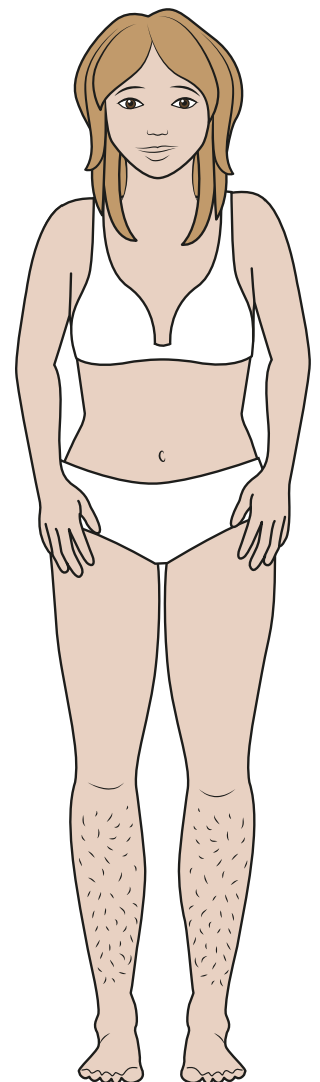
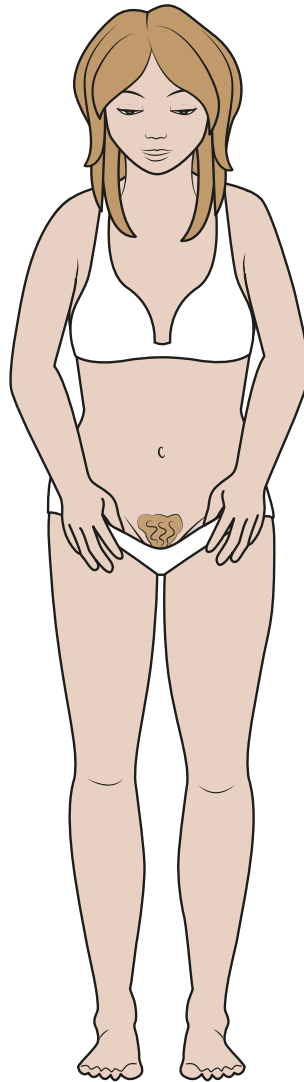
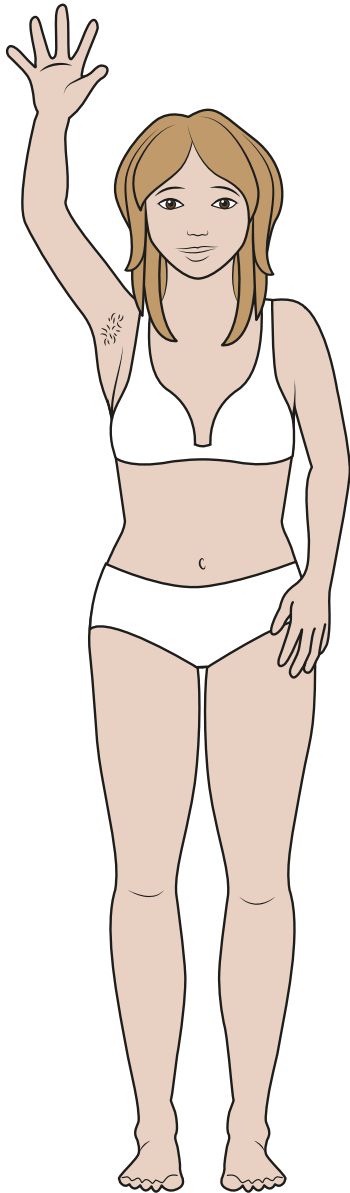


En grandissant, des poils apparaissent :

● sous mes bras,

● sur mon sexe,

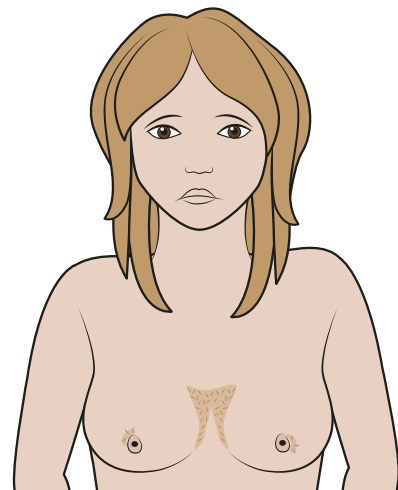
● sur mes jambes.



Et parfois :

● sur mon visage,

● sur mes seins.



Je peux avoir des boutons : c'est de l'acné.

● Sur le visage,



● et parfois dans le dos.



Mes cheveux peuvent devenir gras.

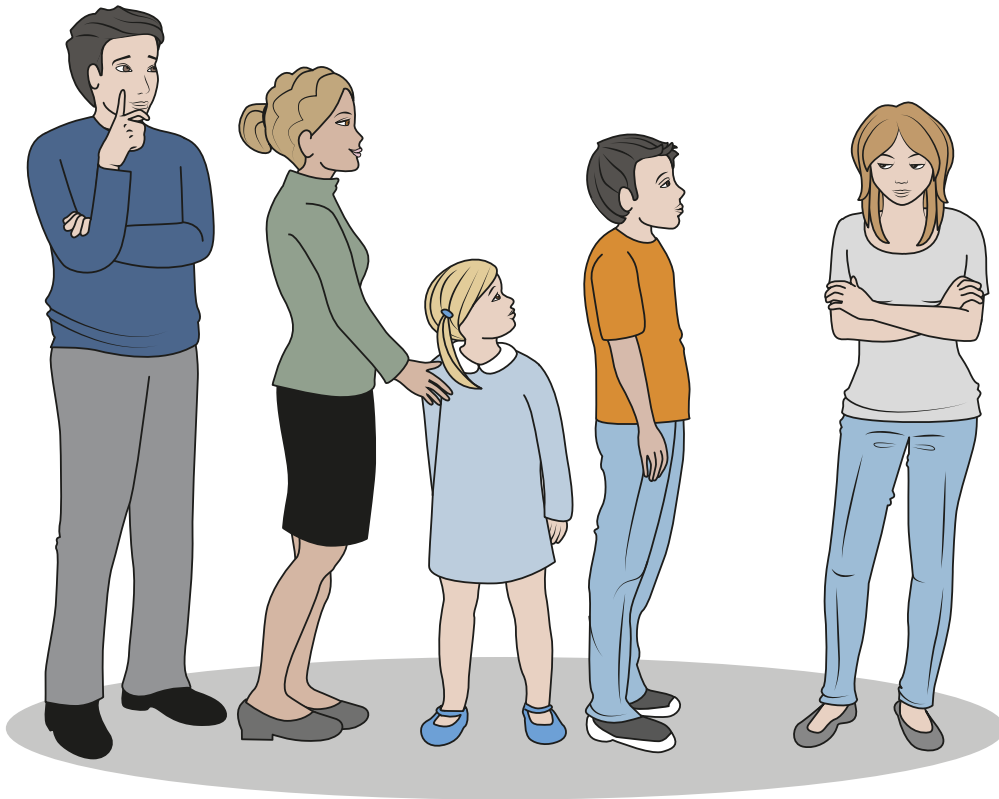


L'odeur de mon corps peut changer et devenir plus forte.



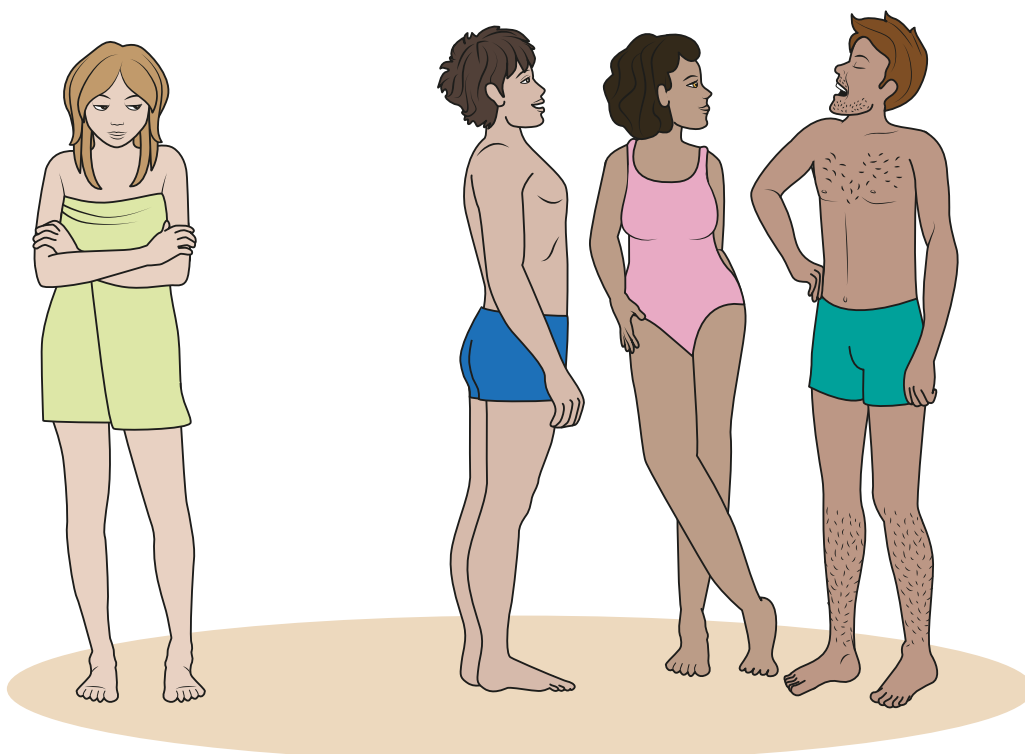
Parfois, je n'aime pas qu'on regarde les changements de mon corps.

- Je peux être gênée qu'on me regarde.



Je peux aussi être gênée de voir mes copains changer dans leur corps.

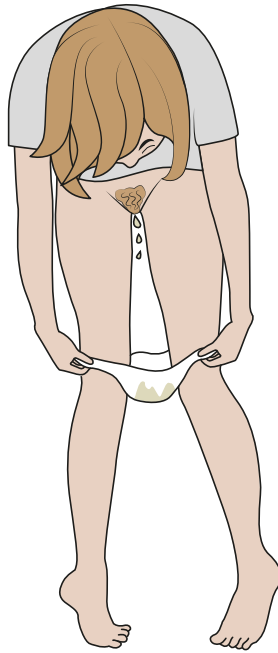
- Tout le monde ne commence pas sa puberté au même âge.
Nos corps ne changent pas en même temps :
 - certains garçons ont déjà des poils, d'autres n'en ont pas encore,
 - certaines filles ont déjà des seins, d'autres filles n'en ont pas encore.



Je sens des changements dans mon sexe.

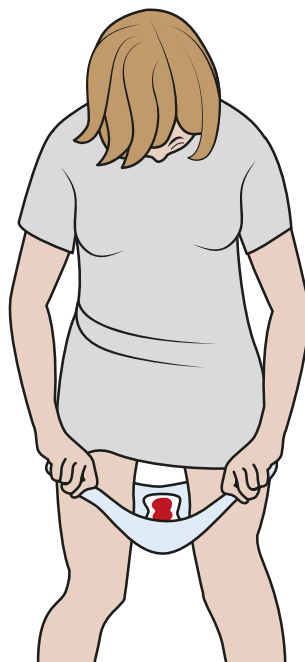
Ma culotte se salit plus qu'avant.

- **Je vois des traces parfois blanches ou un peu jaunes.**
Ce sont des pertes blanches : c'est normal.



Un jour, j'ai mes règles.

- **C'est du sang qui coule de mon sexe : c'est normal.**
C'est le cycle menstruel : ça arrive tous les mois et ça dure 4 à 6 jours.
Pour en savoir plus, voir les annexes.

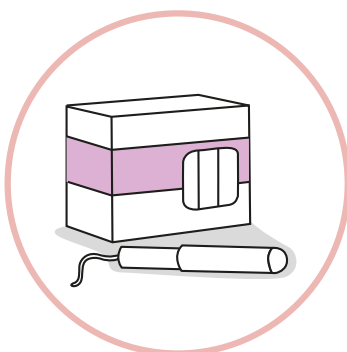
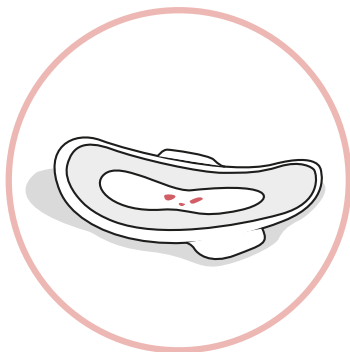


- **Pour éviter de me tacher avec le sang, j'utilise une protection :**

une serviette hygiénique,

un tampon,

une culotte menstruelle.



- **Quand j'ai mes règles, j'ai toujours des protections dans mon sac.**

Je dois changer ma protection plusieurs fois dans la journée.

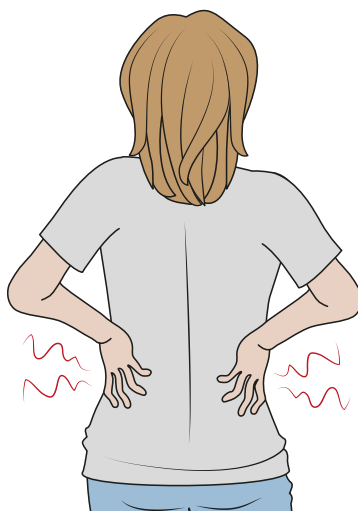
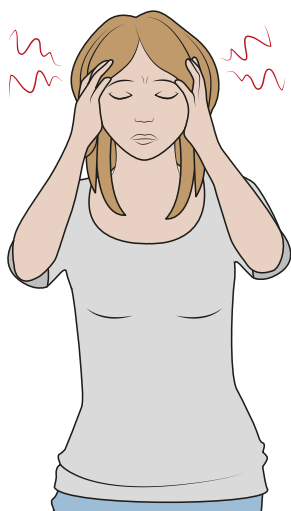


- **Les règles peuvent me donner des douleurs :**

à la tête,

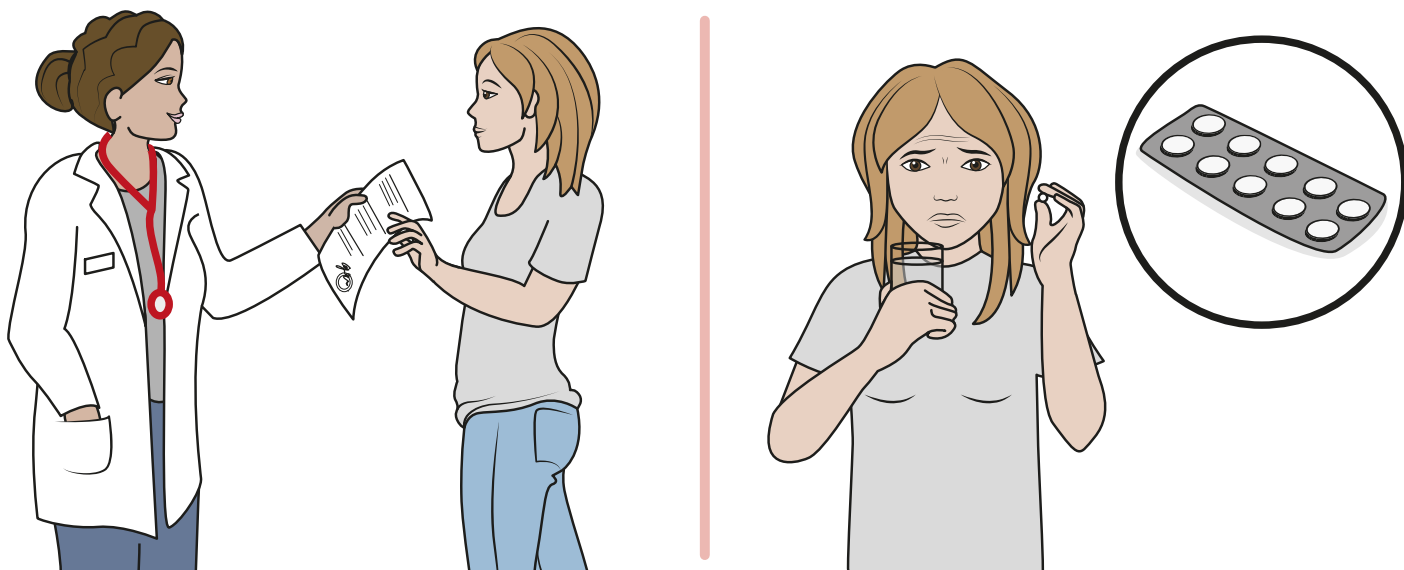
au dos,

au ventre.



- **Si j'ai trop mal pendant mes règles, je peux aller voir mon docteur.**

Le docteur peut me donner un médicament.



- **Pendant mes règles, mon humeur peut changer.**



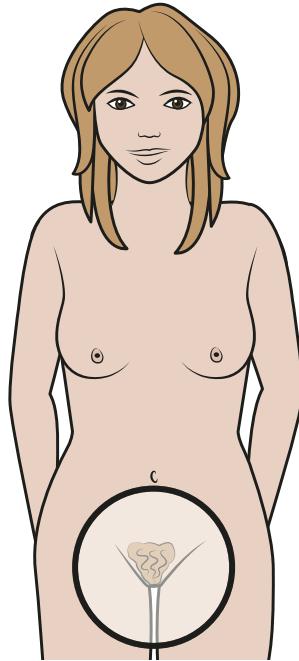
- **Mais parfois mes règles ne changent rien du tout !**



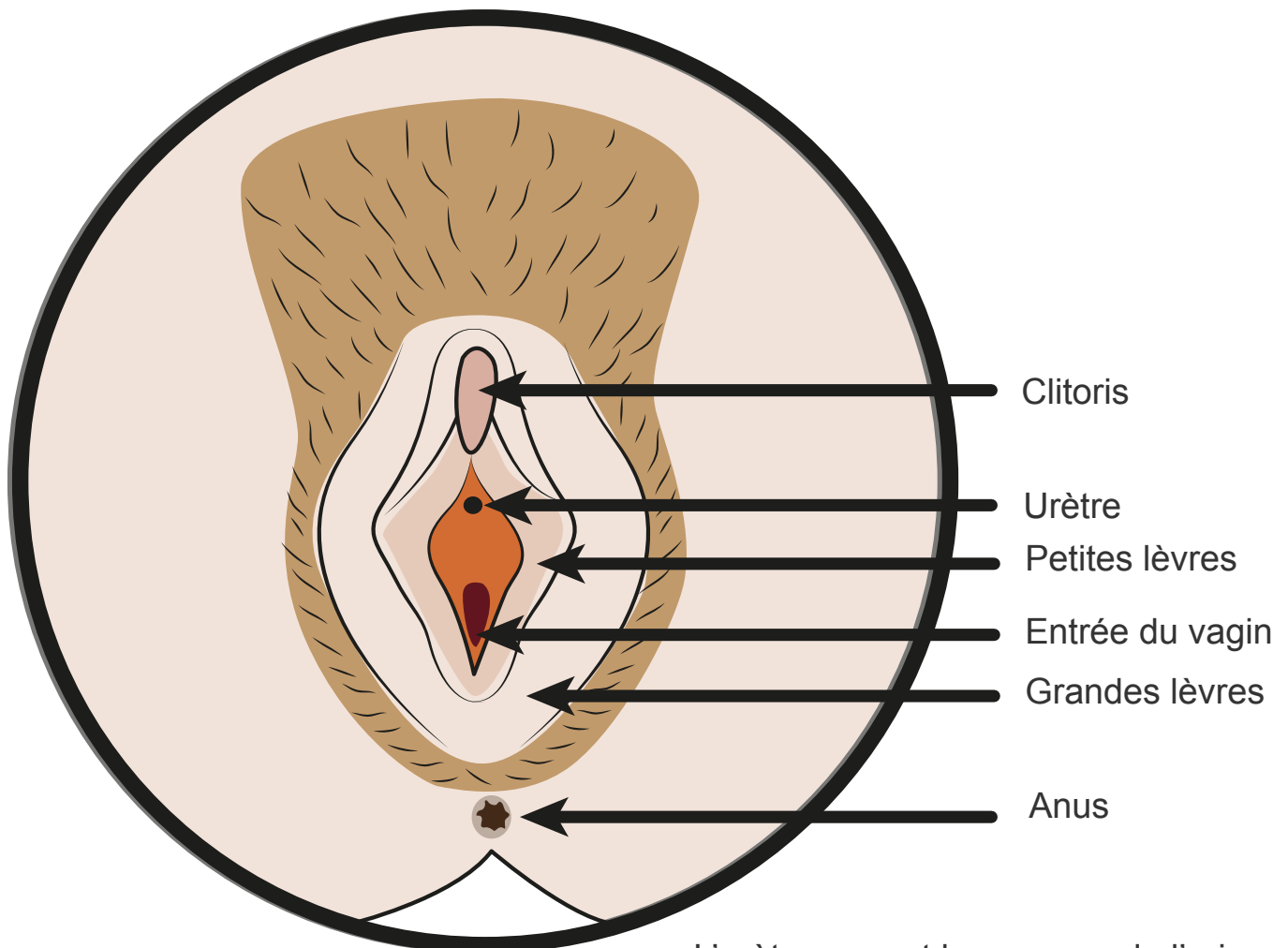
Mon sexe aussi change de forme à l'adolescence.

- Pour chaque femme le sexe est différent.

Il y en a des gros, des petits, des clairs et des foncés.

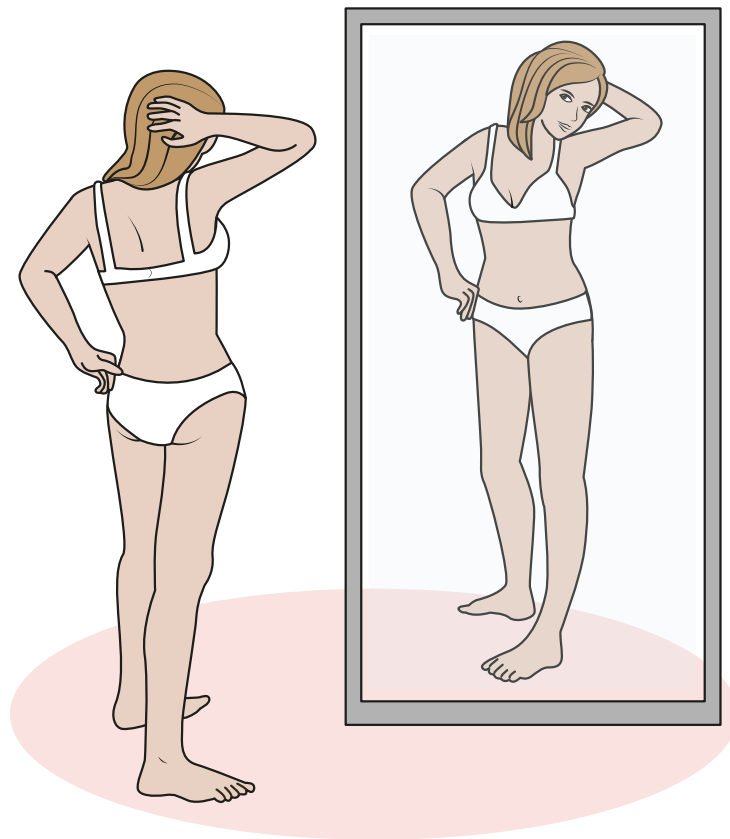


- Le sexe féminin s'appelle aussi la vulve :



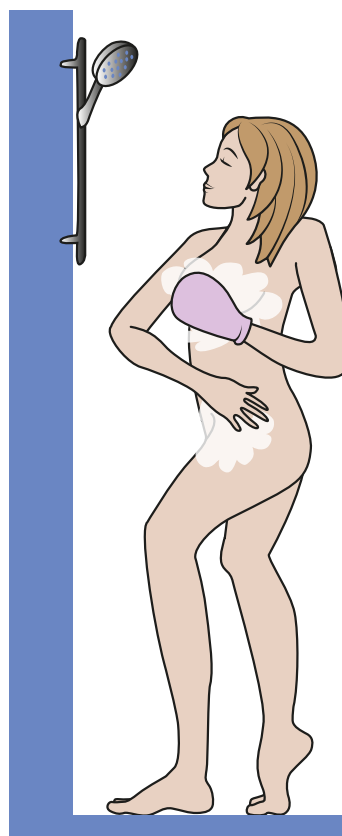
L'urètre permet le passage de l'urine.
L'urine c'est le pipi.

Mon corps change... J'en prends soin



Je fais attention à mon hygiène.

- **Je me lave tous les jours.**



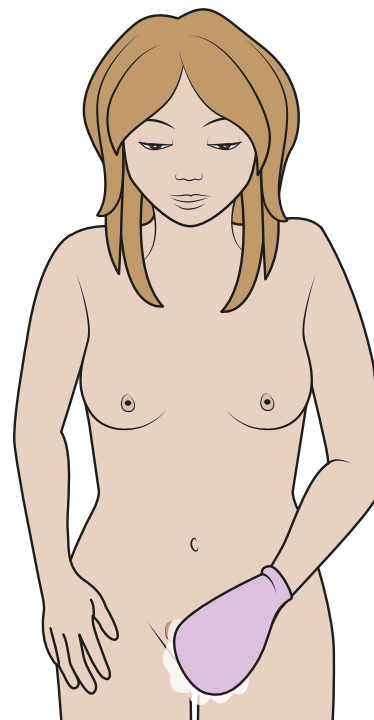
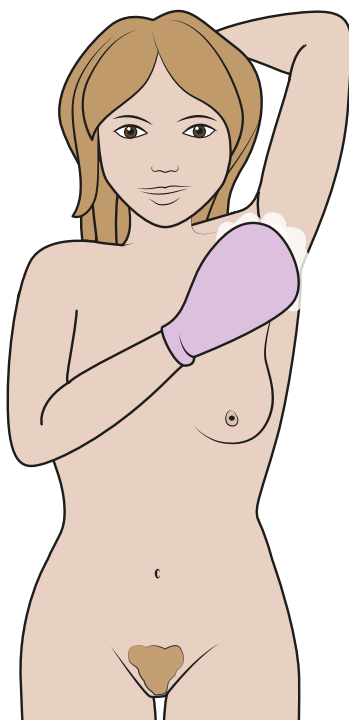
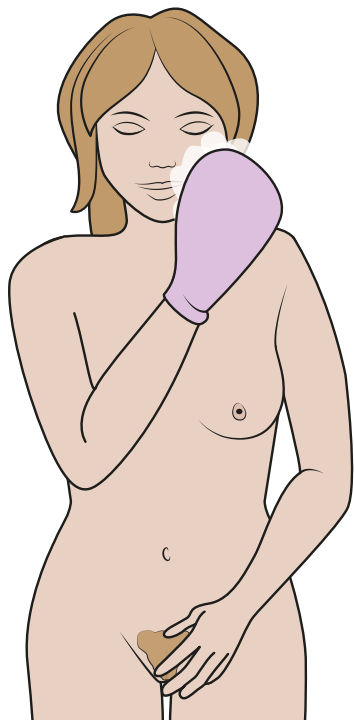
● **Je n'oublie pas de me laver :**

le visage,

sous les bras,

le sexe.

Je ne mets pas trop de savon.



Si j'ai beaucoup de boutons, le docteur peut me donner un traitement.

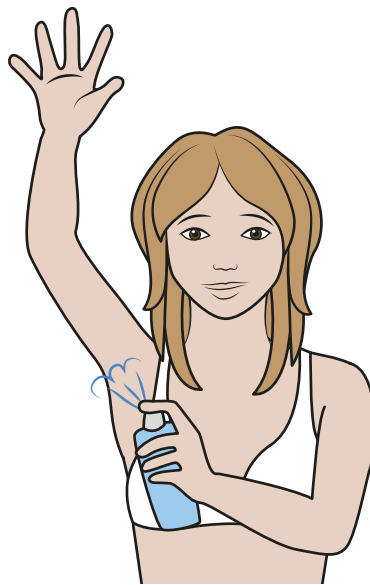
- **Je lave mon visage avec un savon spécial.**
- **Parfois, mon docteur me donne une pommade pour les boutons.**
- **Il peut me dire de prendre un médicament.**



- Je ne dois surtout pas percer les boutons.

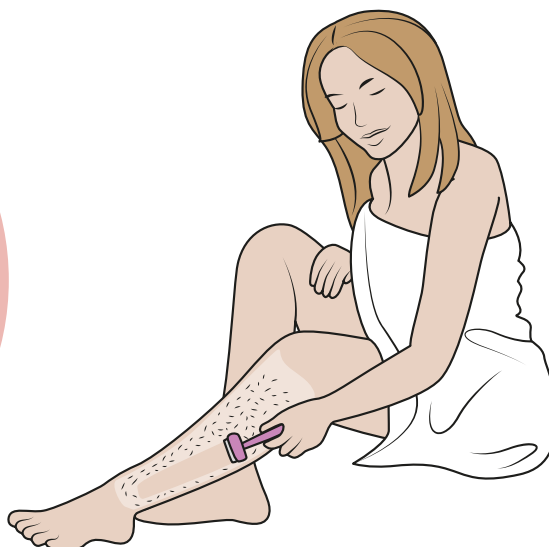


Je peux mettre du déodorant sous mes bras après la douche.



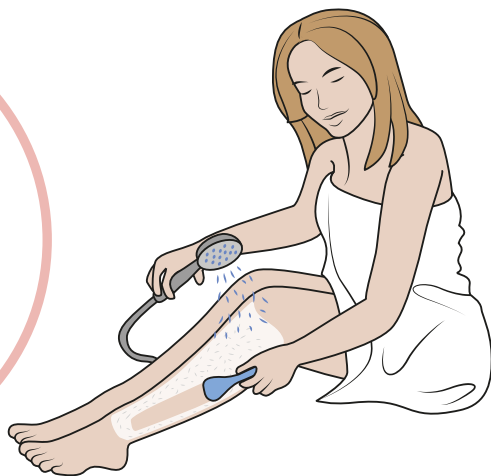
Je peux avoir envie de retirer mes poils.

- Je peux me raser les jambes ou sous les bras.
J'utilise un rasoir.

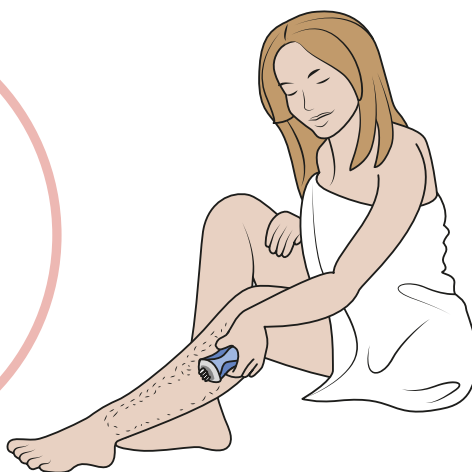


● Je peux m'épiler les jambes et sous les bras :

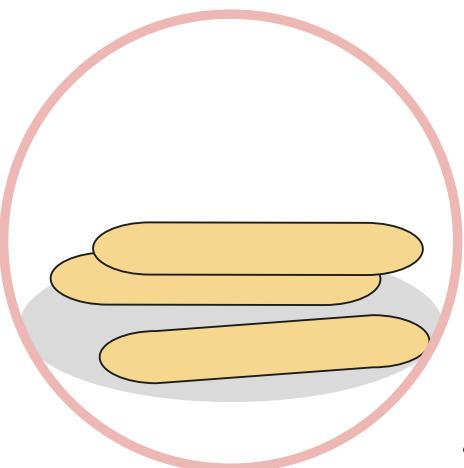
avec une crème spéciale,



avec un appareil électrique,

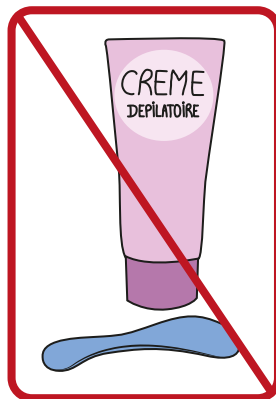
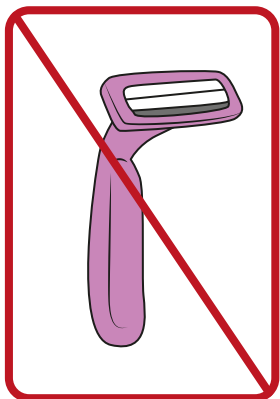


ou avec de la cire.



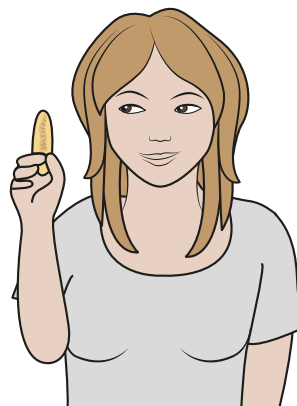
● **Pour le visage, il y a des moyens spéciaux pour retirer les poils.**

Il ne faut surtout pas utiliser un rasoir ou une crème :
les poils repoussent plus vite et seront durs.



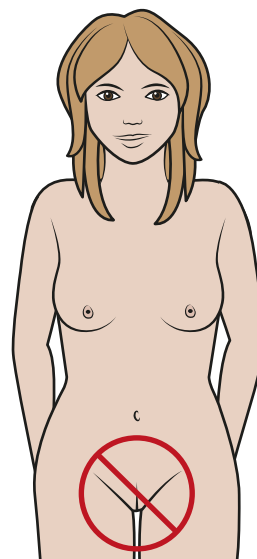
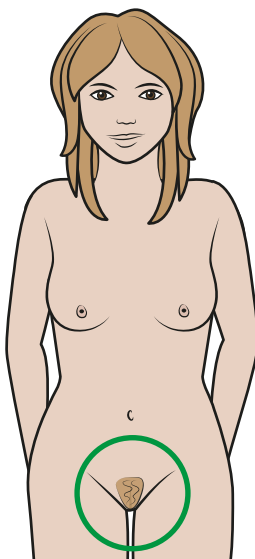
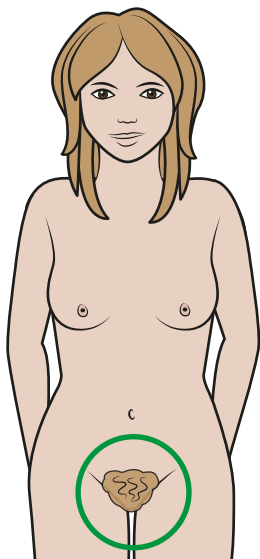
Je peux les décolorer,
J'utilise un produit spécial.

ou je peux les épiler.
J'utilise des bandes de cire.



● **Le docteur conseille de ne pas épiler le sexe.**

Les poils du sexe servent à protéger des microbes.
Si j'en ai beaucoup, je peux épiler les poils autour du sexe.



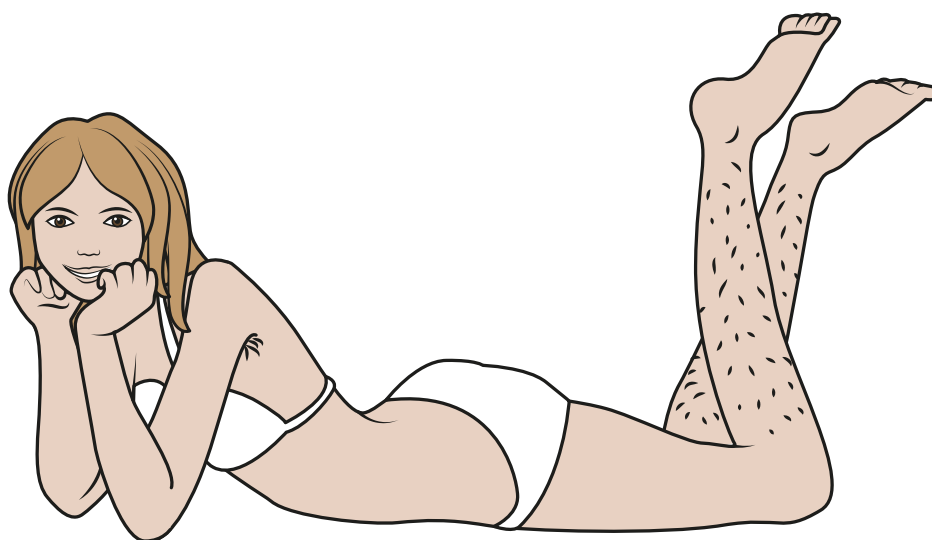
● **Je peux aussi me faire épiler dans un institut de beauté.**

L'esthéticienne peut me donner des conseils.

Elle m'explique comment retirer les poils aux différents endroits de mon corps.

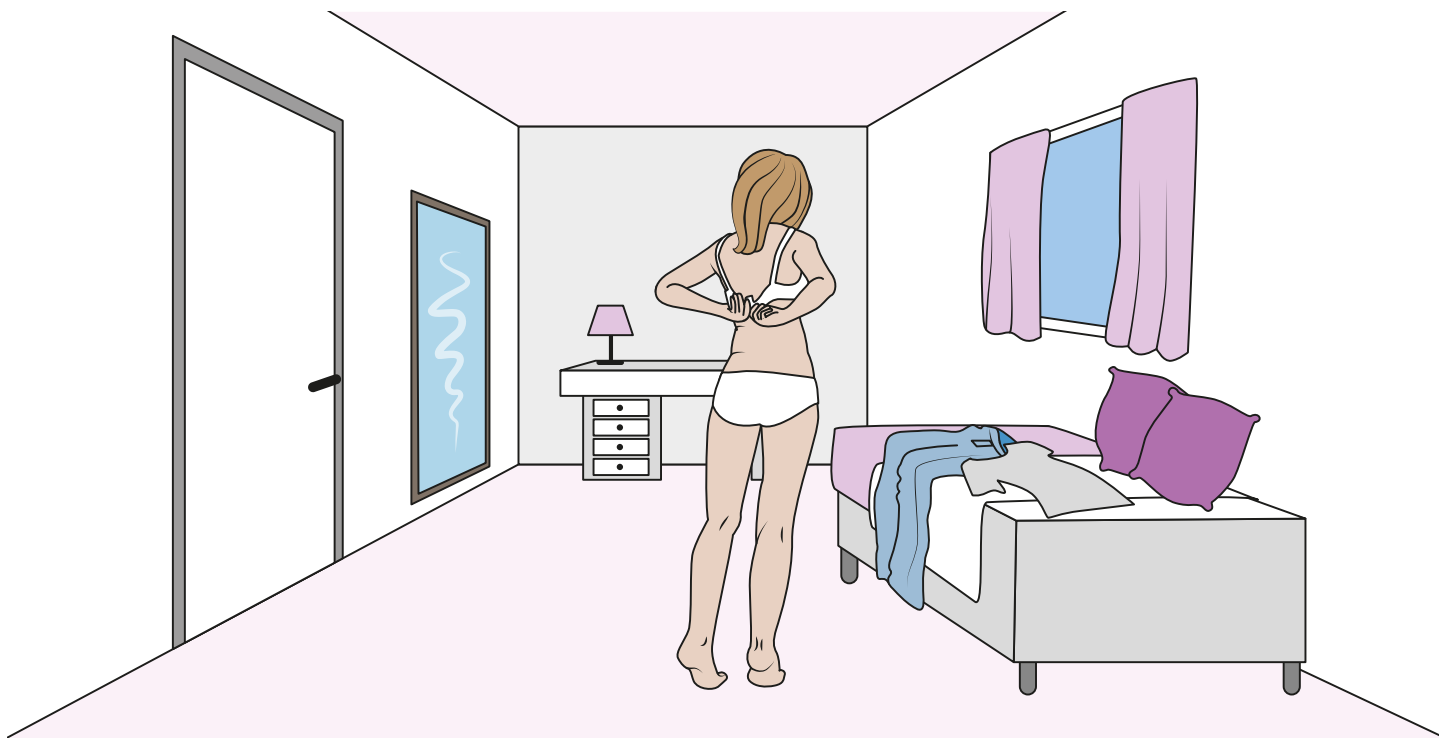


● **Je peux aussi avoir envie de garder mes poils, c'est naturel !**

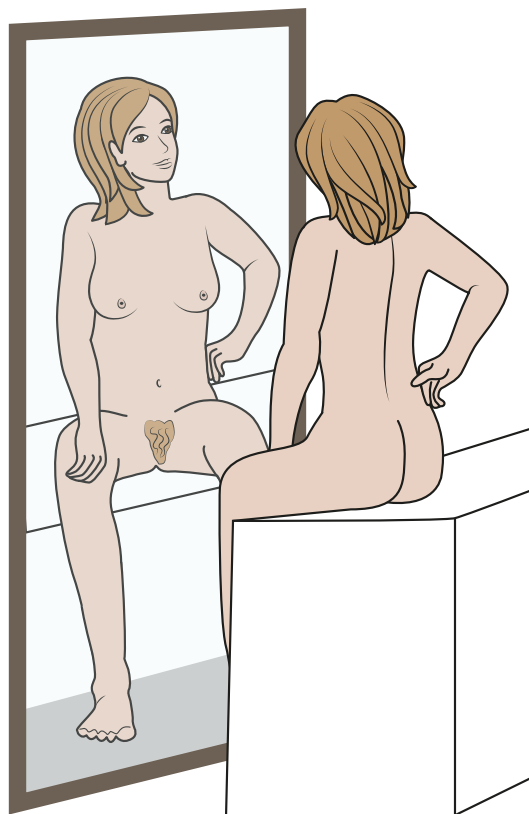


Mon corps m'intéresse

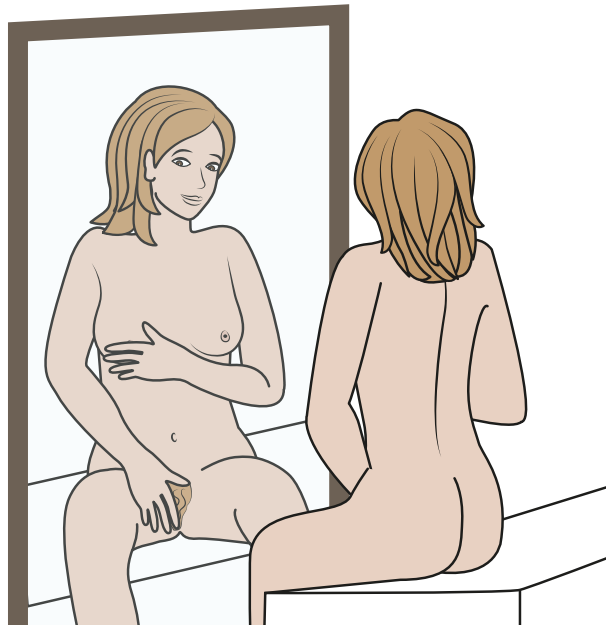
Parfois je m'enferme pour me regarder.



● Je peux avoir envie de me regarder dans le miroir.



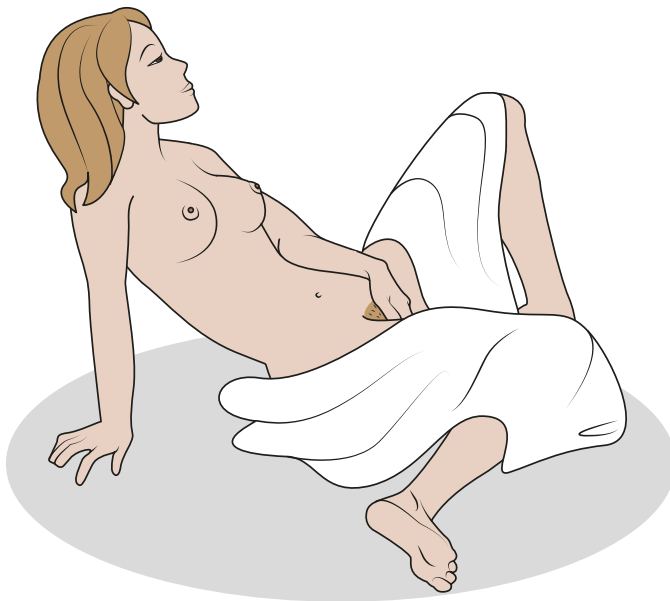
- Je peux avoir envie de toucher mes seins et mon sexe.



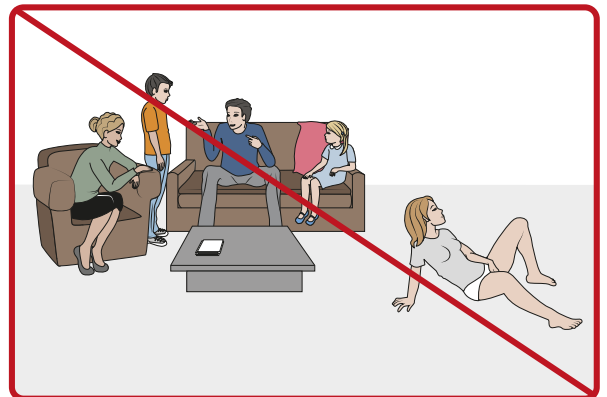
Je peux avoir envie de toucher mon sexe.

Ca s'appelle la masturbation.

- La masturbation peut me donner du plaisir.



Je ne le fais pas devant les autres.



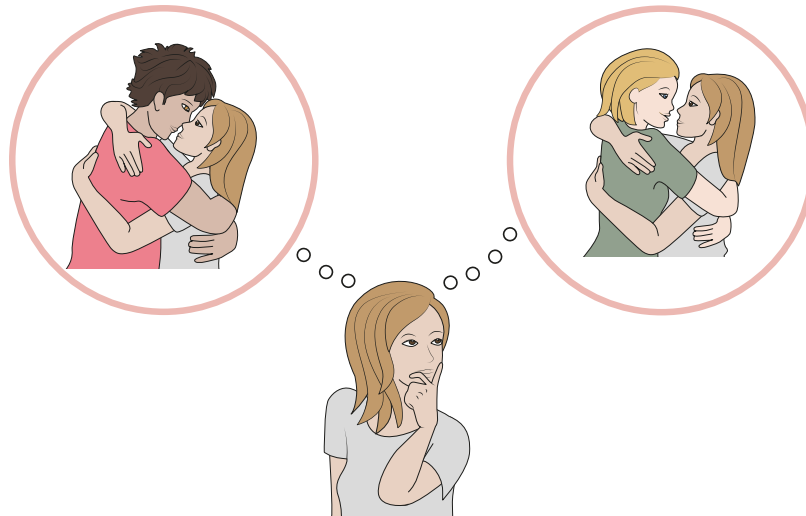
- Après, je me lave les mains.



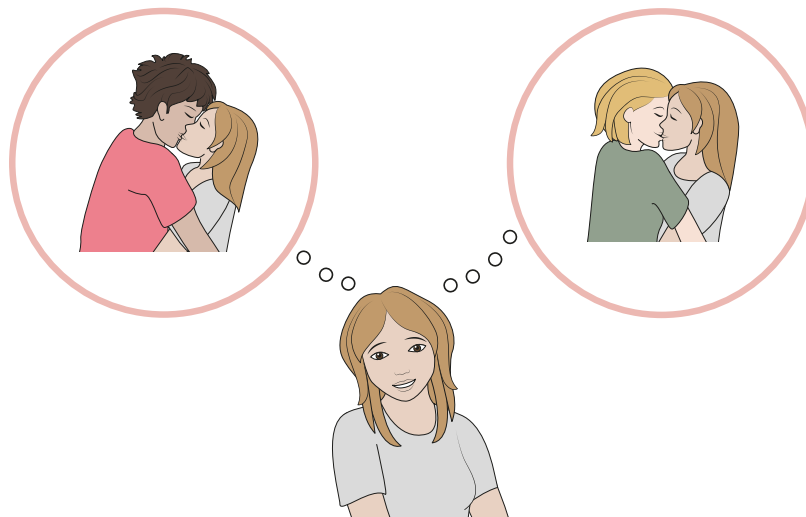
Je m'imagine partager ce plaisir avec quelqu'un d'autre.

Toutes les filles peuvent avoir du désir pour un garçon ou pour une fille.

- **Je m'imagine en train de prendre quelqu'un dans mes bras.**



- **Je m'imagine en train de nous embrasser.**



- **Je m'imagine en train de nous caresser.**

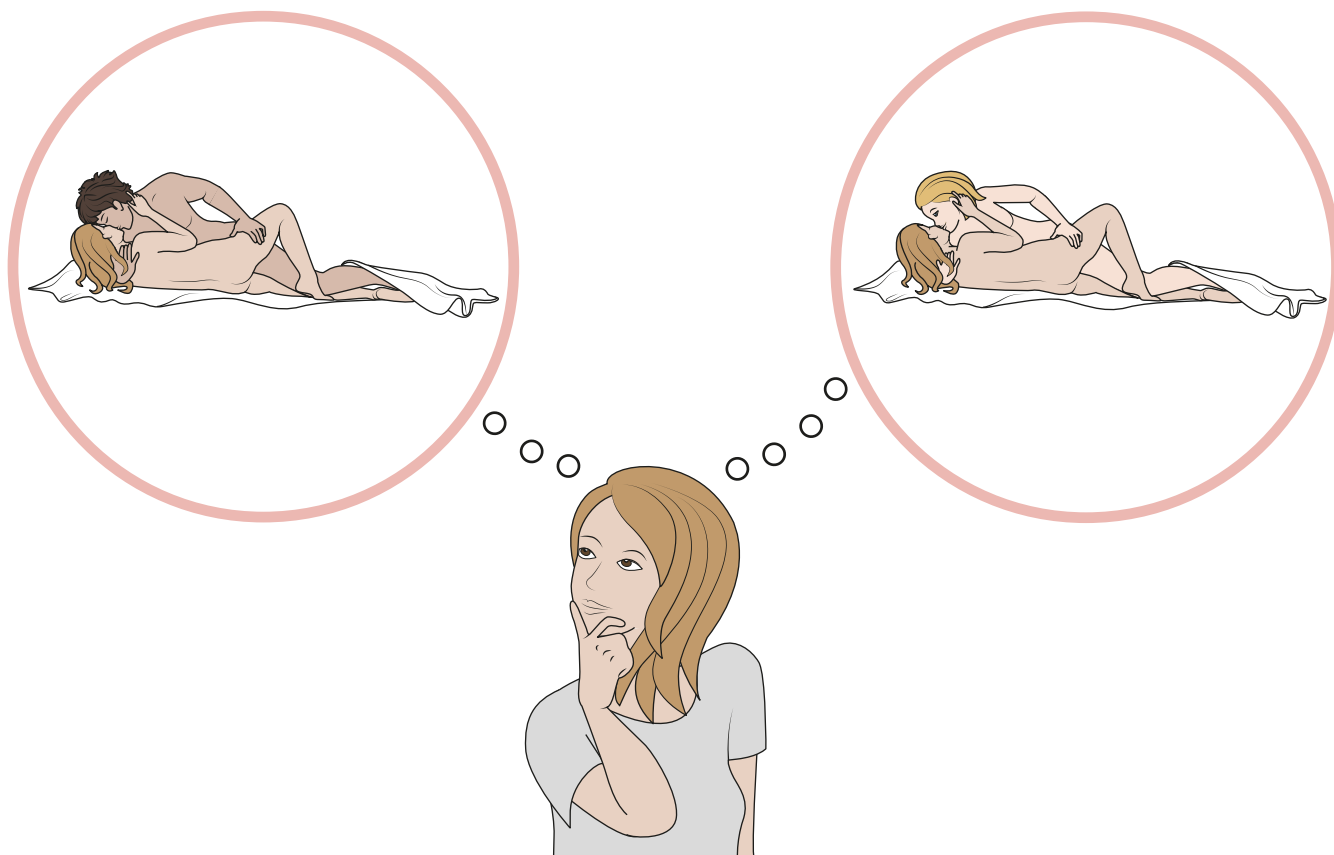


● **Je pense au jour où je vais faire l'amour pour la première fois.**

Comment ? Avec qui ?

Je me demande si je vais ressentir du plaisir.

Je me demande si je vais savoir comment faire.

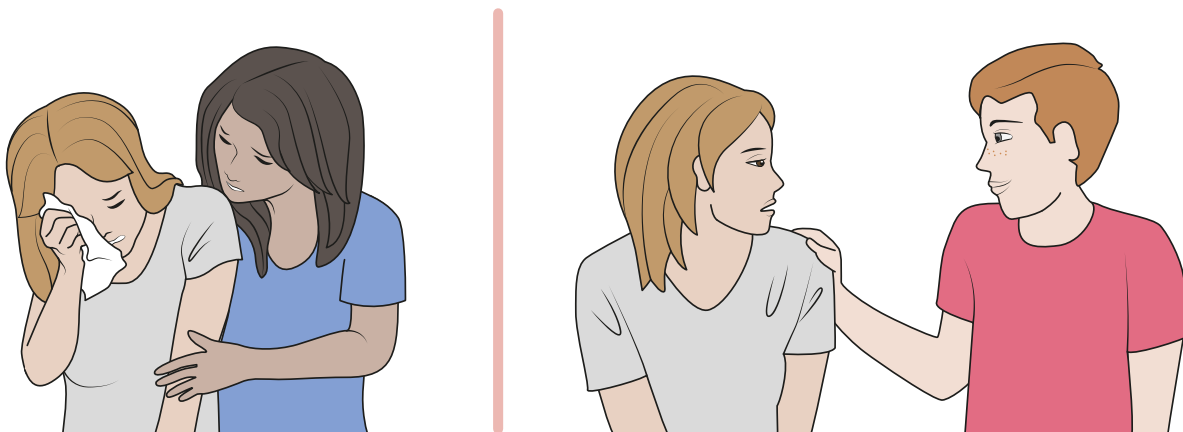


Parfois, j'ai besoin d'aide

Je peux parler de tous ces changements et sentiments nouveaux.

- **Avec quelqu'un que j'aime bien et en qui j'ai confiance.**

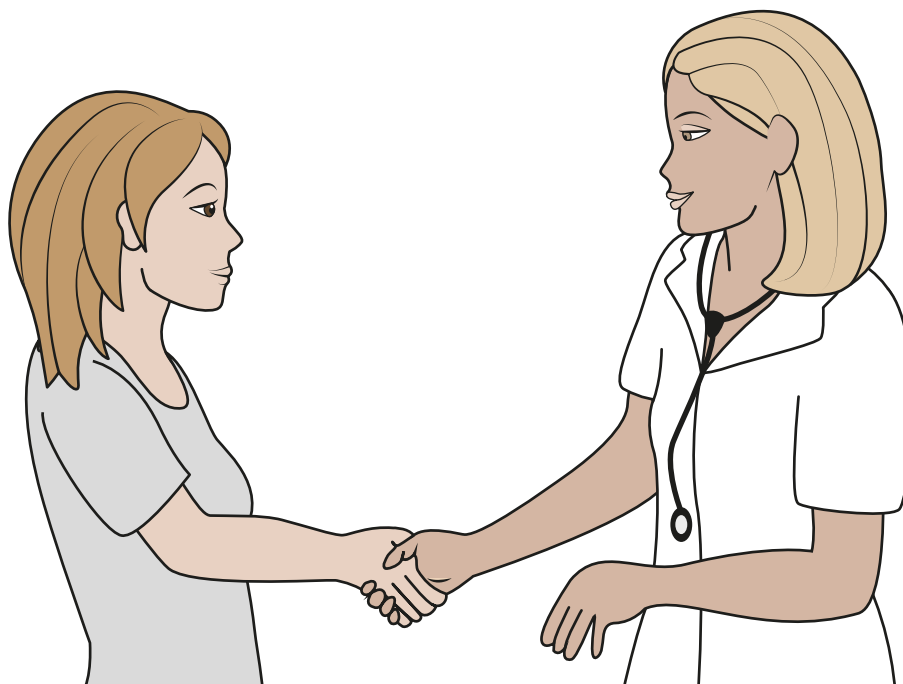
Une copine, une éducatrice, quelqu'un de ma famille...



- **Je peux aussi demander à parler avec un professionnel de santé :**

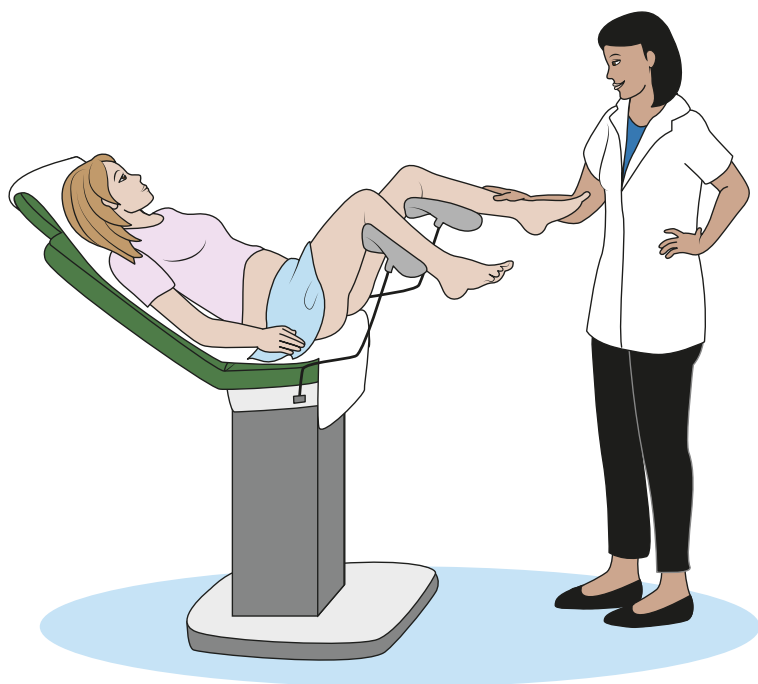
mon docteur, un infirmier, un psychologue.

Je peux choisir une femme si je préfère.

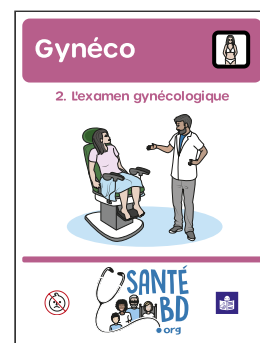
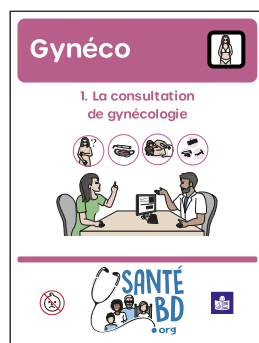


● **Il existe aussi des spécialistes : gynécologue ou sage-femme.**

Le gyneco ou la sage femme sont des spécialistes.
Ils s'occupent des règles, du sexe et de la grossesse.

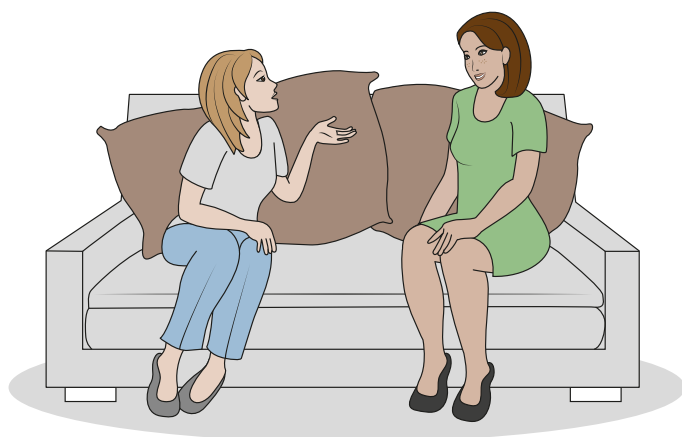


Pour plus d'informations, voir les BD Gynéco



● **Il y a aussi des centres d'information et de dépistage, des centres de santé sexuelle, CEGIDD, et le planning familial.**

- Je peux y aller seule ou accompagnée.
- Je n'ai pas besoin de le dire à mes parents.
- C'est gratuit.





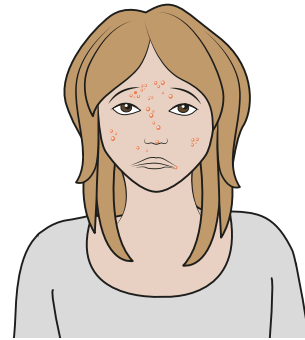
Je dois absolument aller voir un professionnel de santé si :



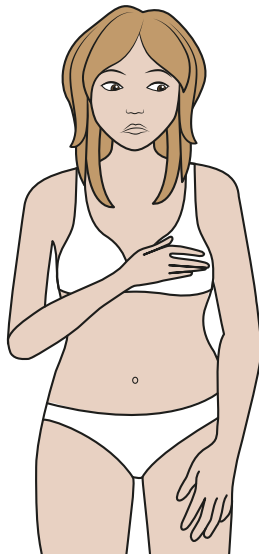
● je me sens déprimée,



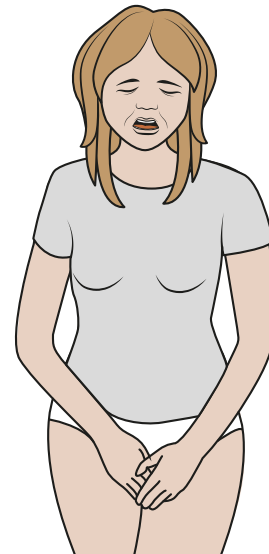
● mon acné est très forte,



● je sens une grosseur dans ma poitrine,



● j'ai une sensation ou une odeur désagréable dans mon sexe.

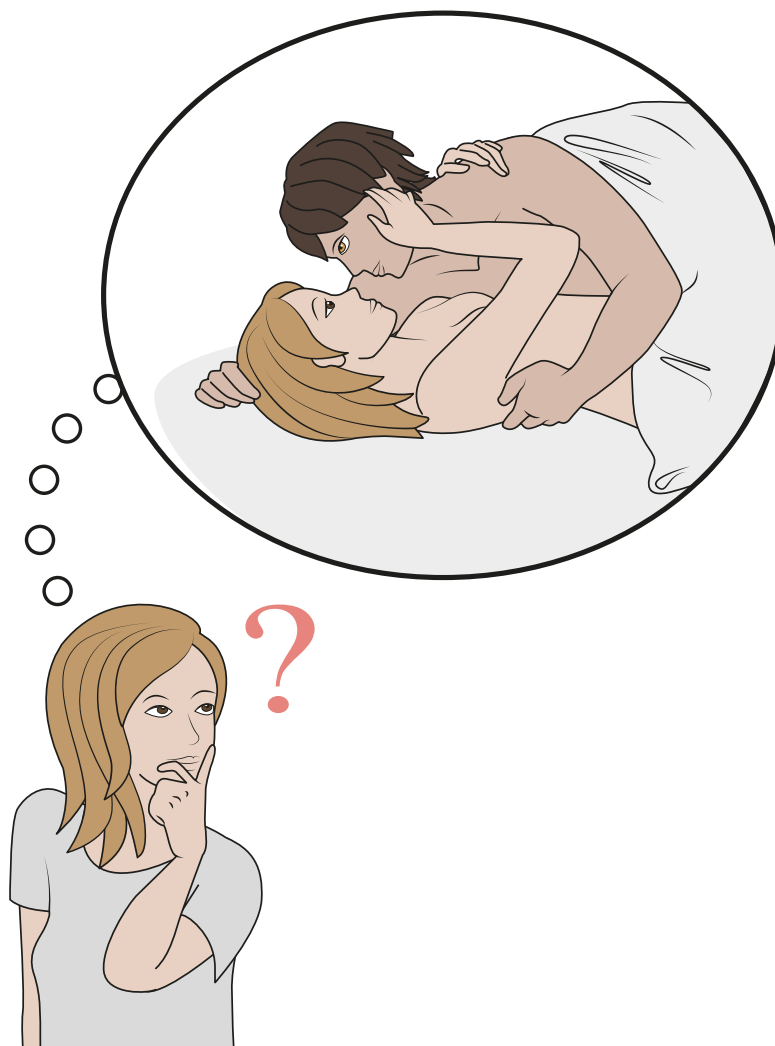


● mes règles sont très douloureuses,



● **Je dois absolument voir un professionnel de santé si je veux poser des questions avant d'avoir un rapport sexuel :**

- des questions sur les moyens de contraception.
- des questions sur les maladies sexuelles qu'on peut attraper.
(Ce sont les I.ST.).



Pour plus d'information, voir les BD :

Contraception 

1. La contraception, c'est quoi ?




  

Contraception 

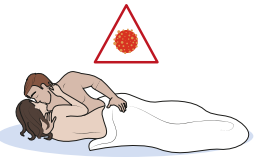
2. Les moyens de contraception




Les I.S.T. 

Infections Sexuellement Transmissibles



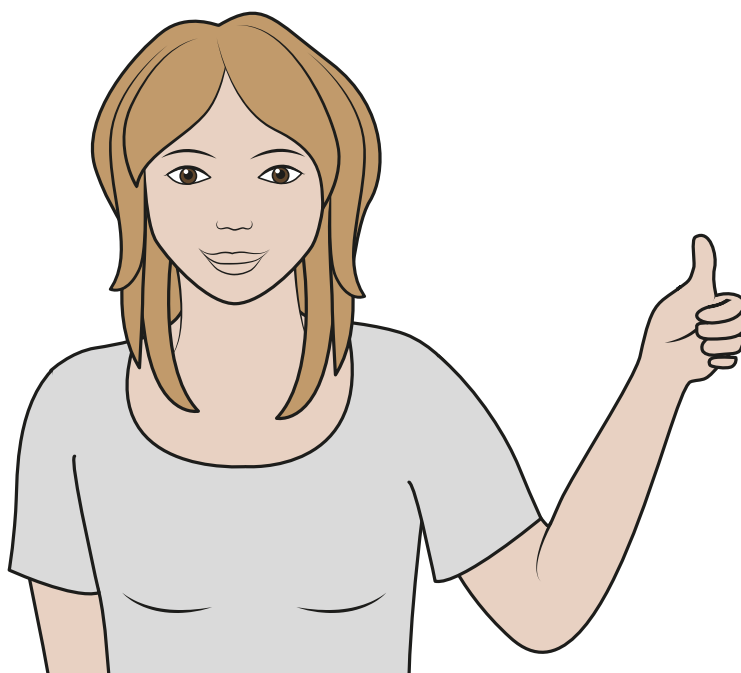
  

Je me demande si c'est normal de me poser toutes ces questions



Oui !

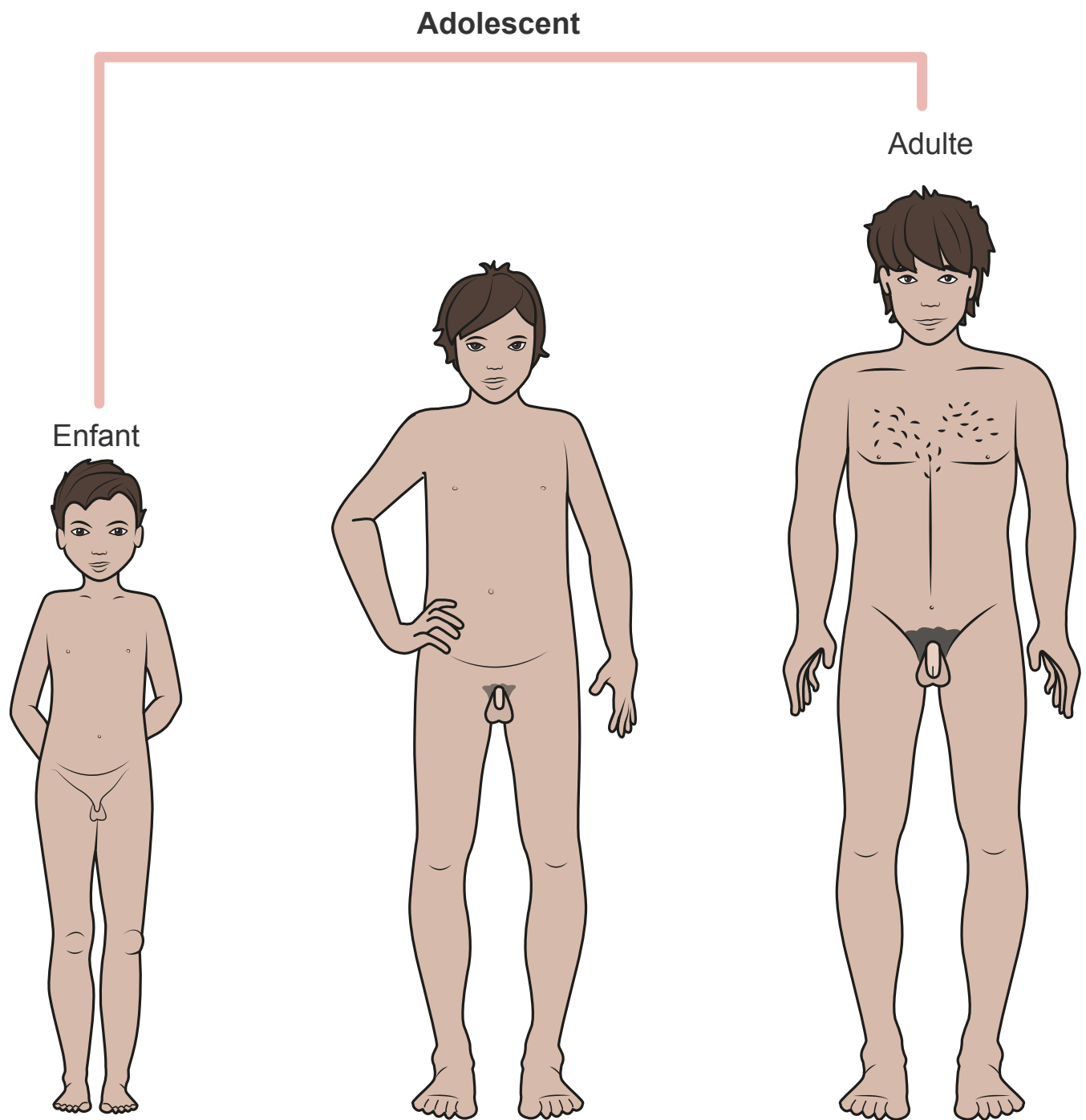
Tout le monde ressent ces changements et se pose des questions.
Je suis en train de devenir adulte.

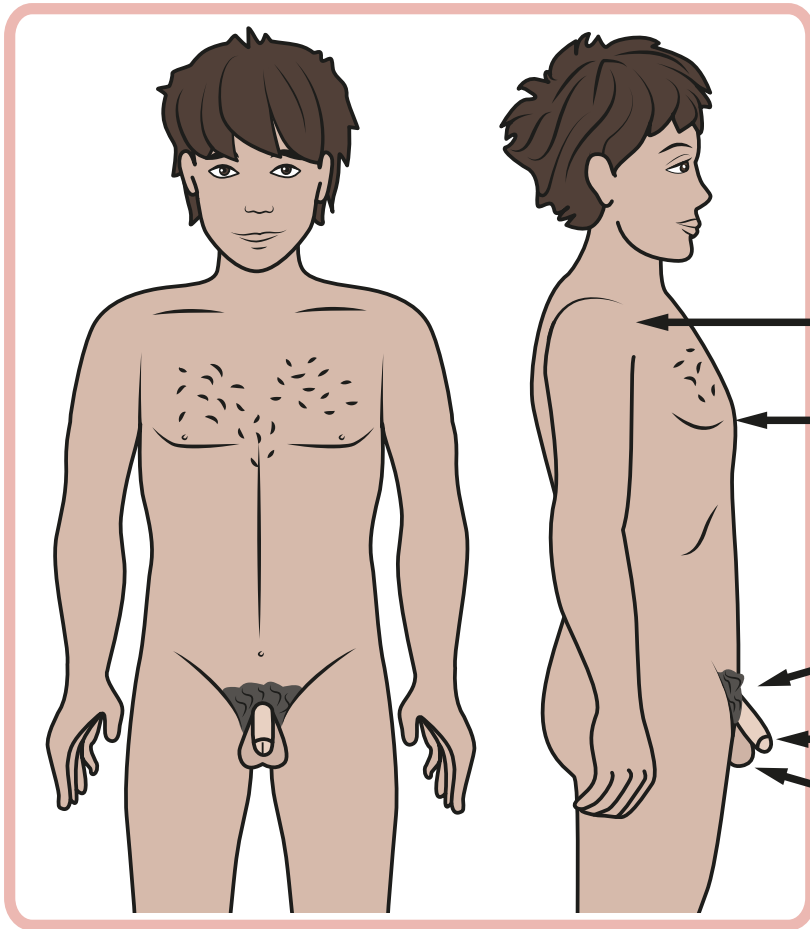


Pendant la puberté, les garçons changent aussi

Pendant la puberté, le corps des garçons se transforme aussi.

- Ils sont adolescents.





les épaules s'élargissent,

des muscles apparaissent,

des poils poussent sur
le corps et sur le sexe,

le pénis s'allonge,

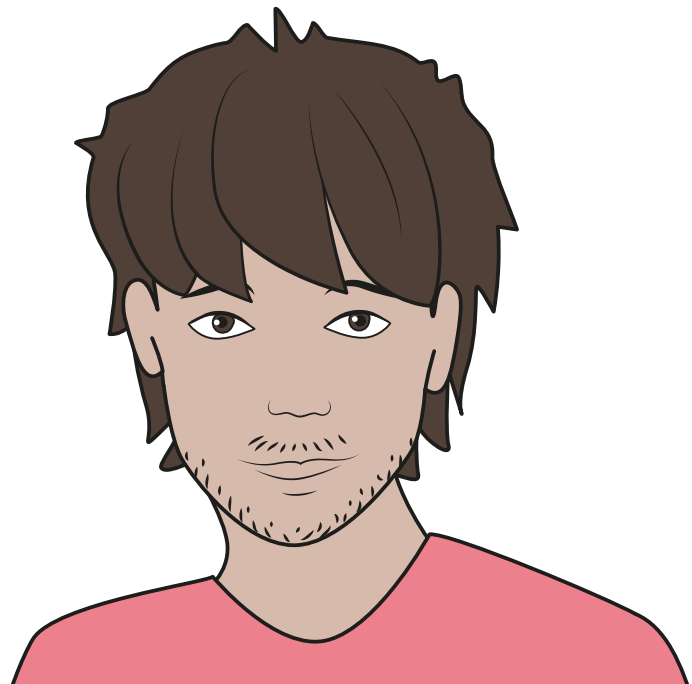
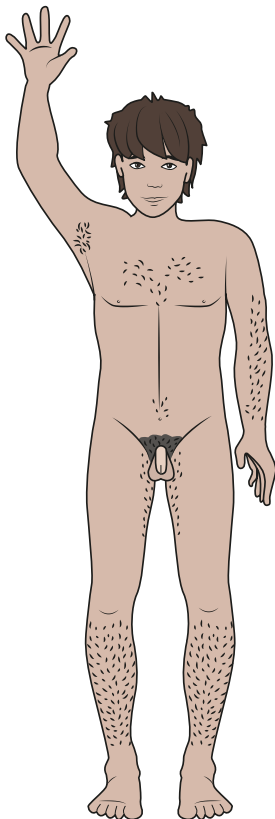
les testicules sont plus bas.

En grandissant, des poils apparaissent :

sur tout leur corps,

et sur leur visage.

C'est le début de la barbe et de la moustache.



Les garçons ont une boule qui apparaît dans la gorge.

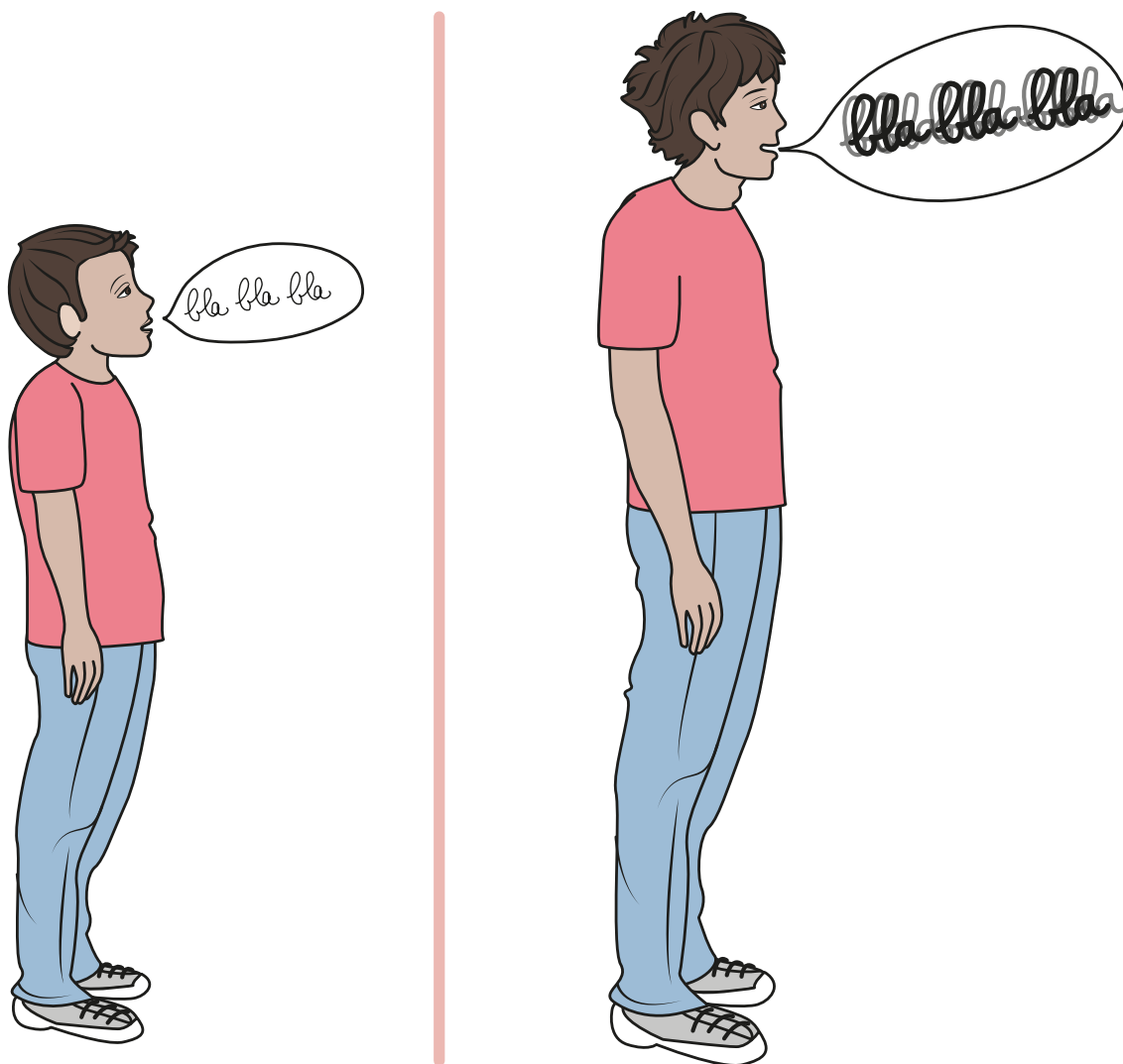
C'est la «pomme d'Adam».



● **Leur voix change : elle devient plus grave.**

On dit que leur voix «mue».

Au début elle peut dérailler un peu !

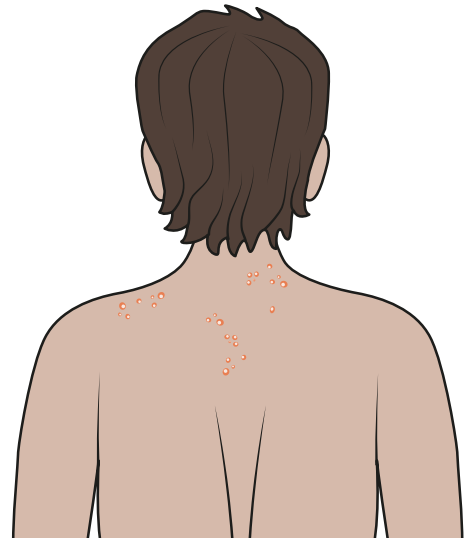


Les garçons ont aussi des boutons d'acné.

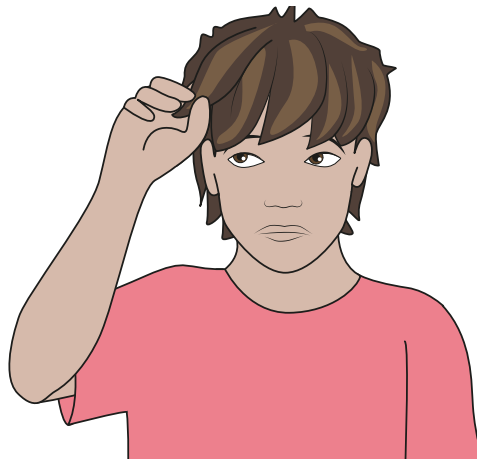
Sur le visage,



et parfois dans le dos.



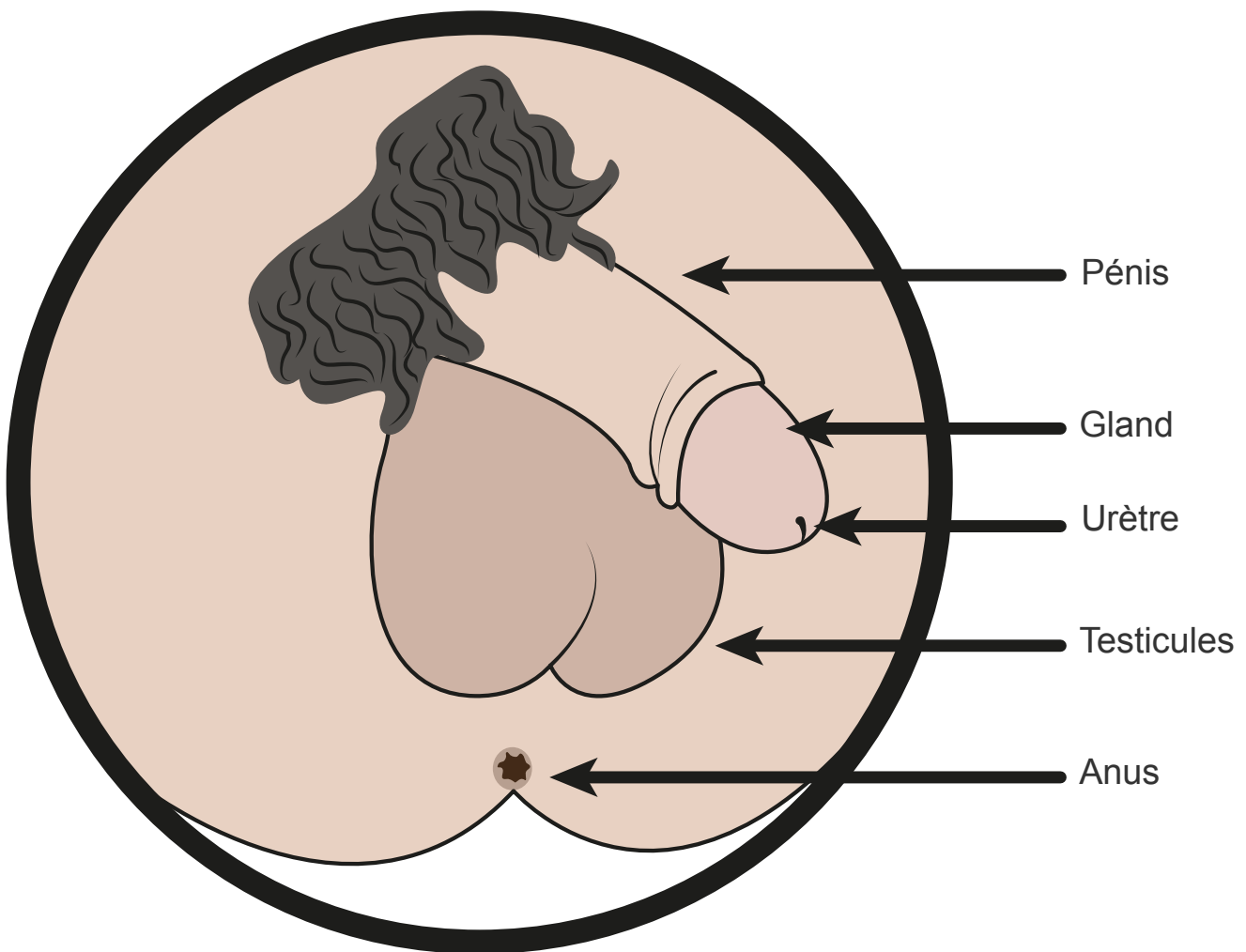
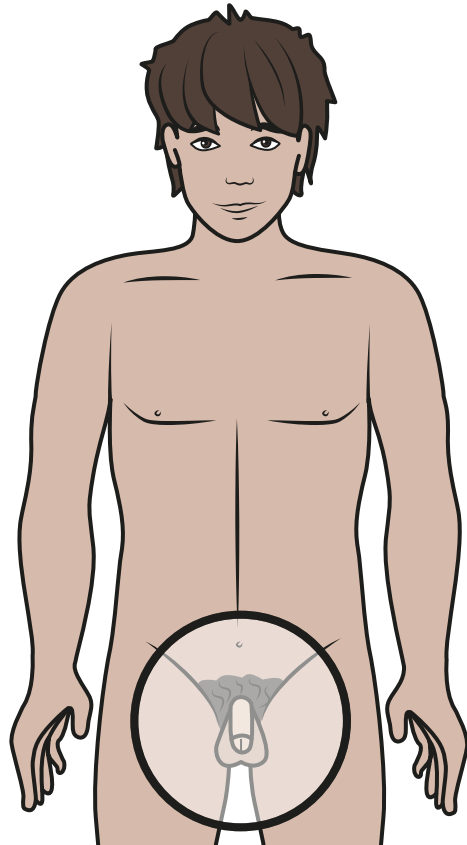
Les cheveux des garçons peuvent aussi devenir gras.



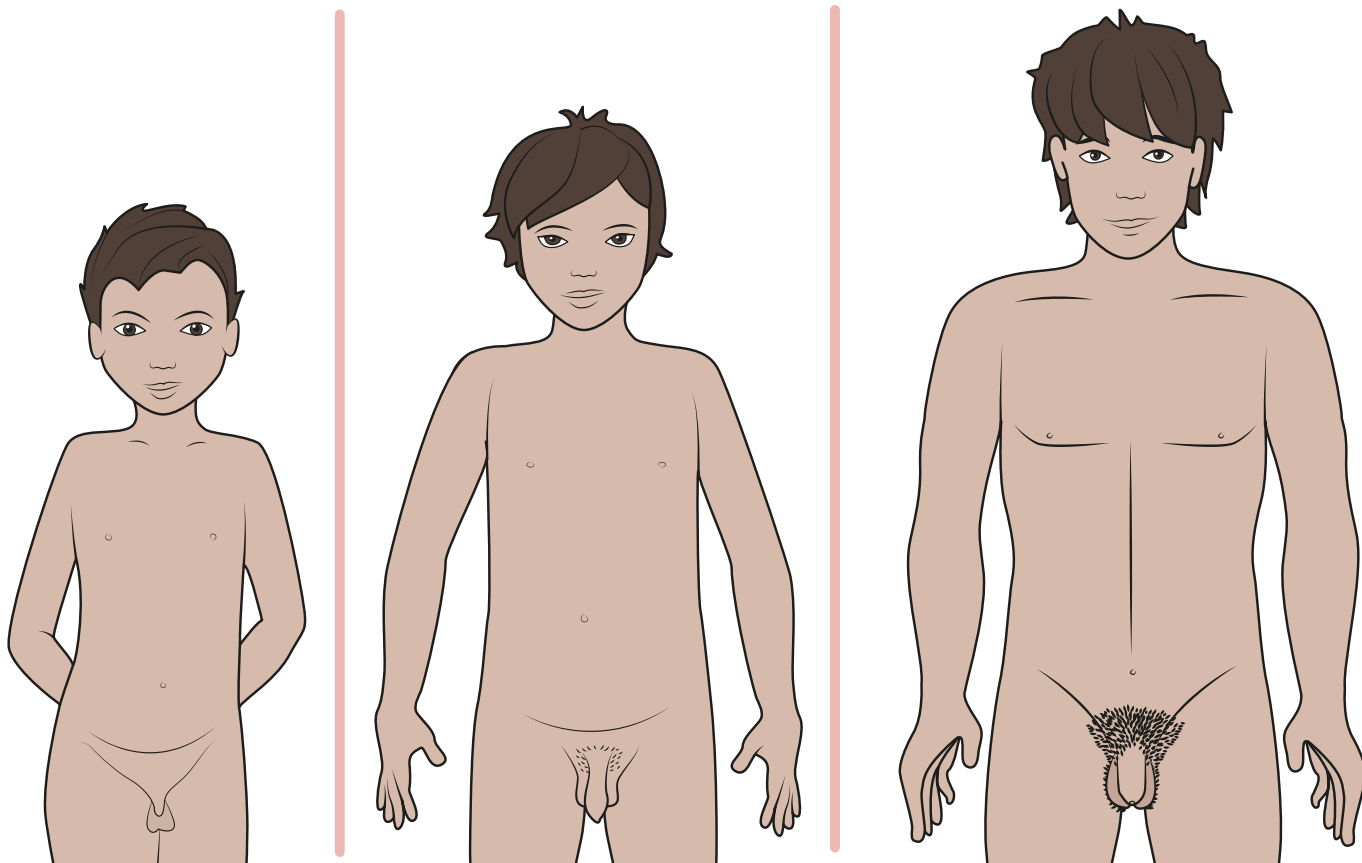
L'odeur des garçons peut aussi changer et devenir plus forte.



Le sexe des garçons change aussi de forme à l'adolescence.

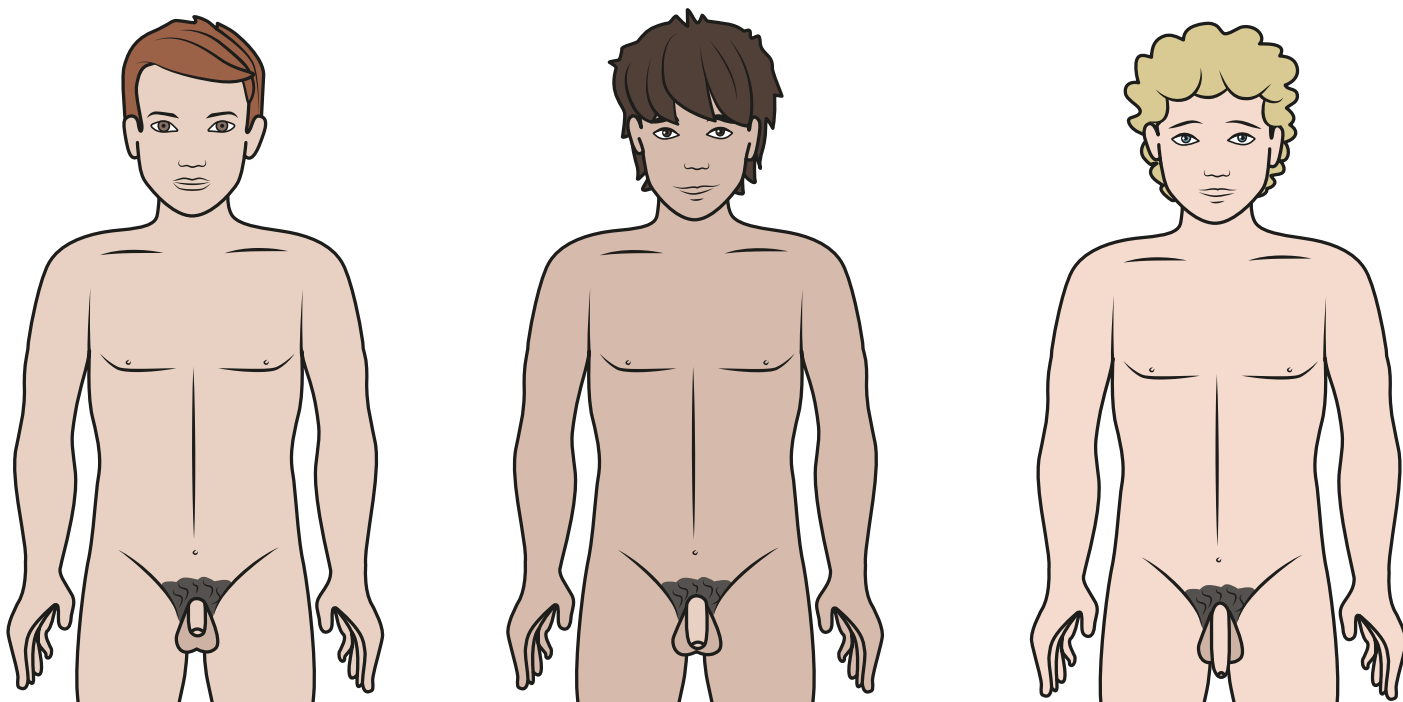


- **Le pénis s'allonge et devient plus gros.**



- **A l'âge adulte, le pénis peut être plus ou moins gros.**

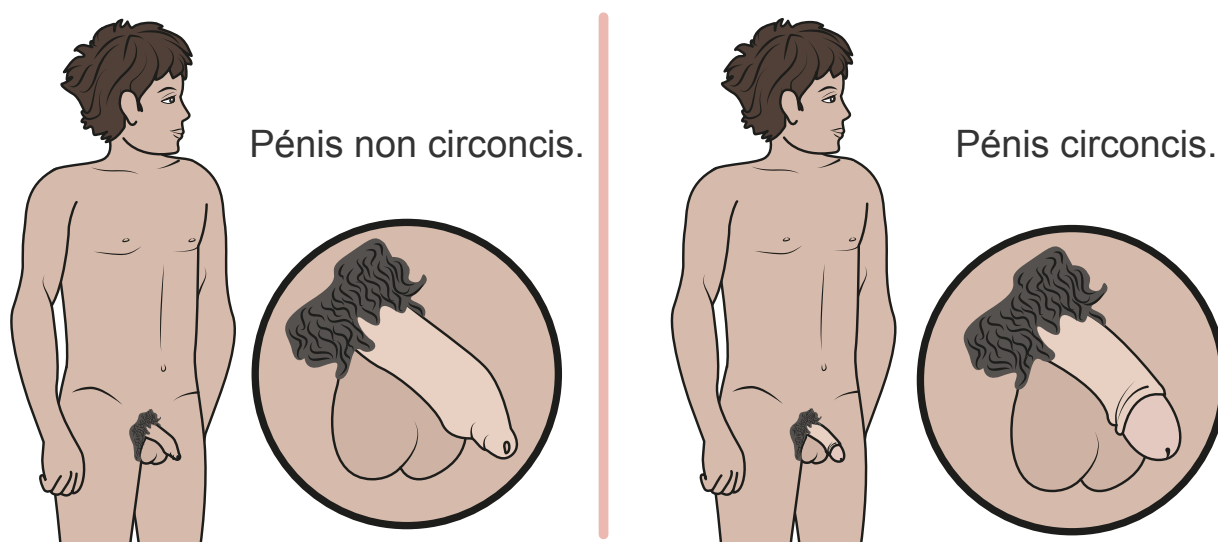
Ils sont tous différents : grands ou petits, fins ou épais, clairs ou foncés...



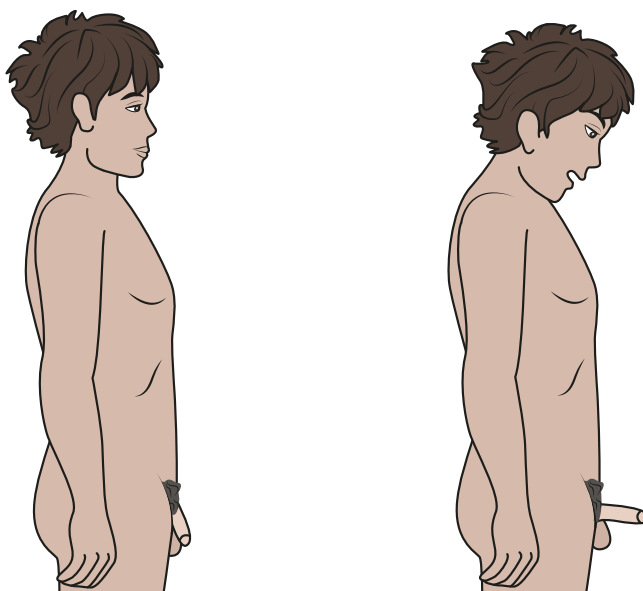
- **Le sexe des garçons est très sensible.**
Ça peut faire très mal on cogne leurs testicules.



- **Parfois, le pénis du garçon est circoncis : on voit le gland.**
La circoncision est faite pour des raisons d'hygiène ou de culture.



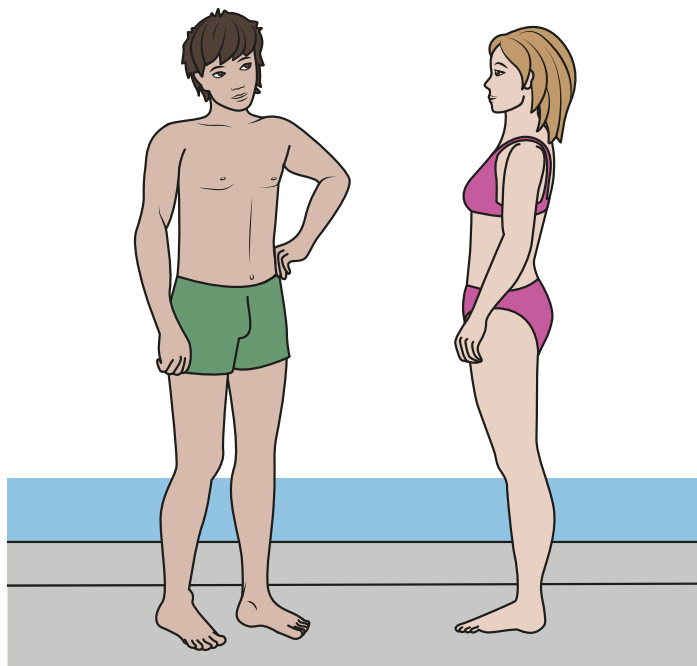
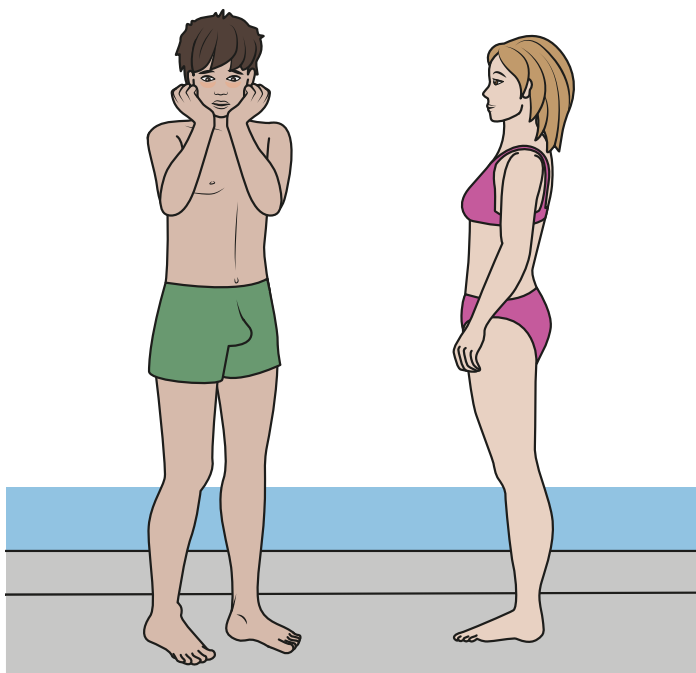
- **Le pénis peut se durcir et s'allonger : c'est une érection.**
On dit que le garçon " bande ".



- **Un garçon peut avoir une érection en voyant une personne qui lui plaît.**

Ça peut le gêner,

mais il peut réussir
à contrôler ses érections.

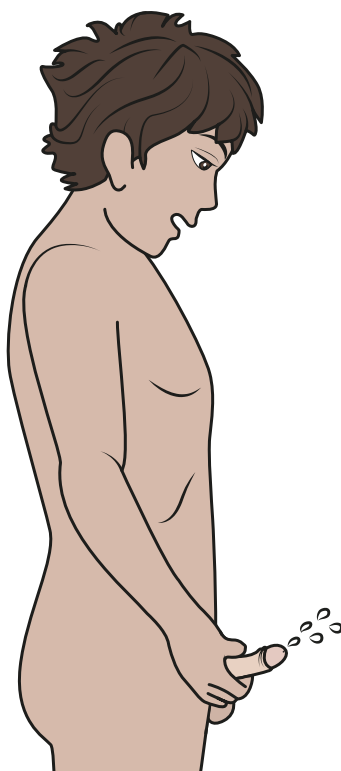


- **Quand un garçon bande, il peut avoir une éjaculation :
du sperme sort de son pénis.**

Le sperme est un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes.

Ce n'est pas de l'urine !

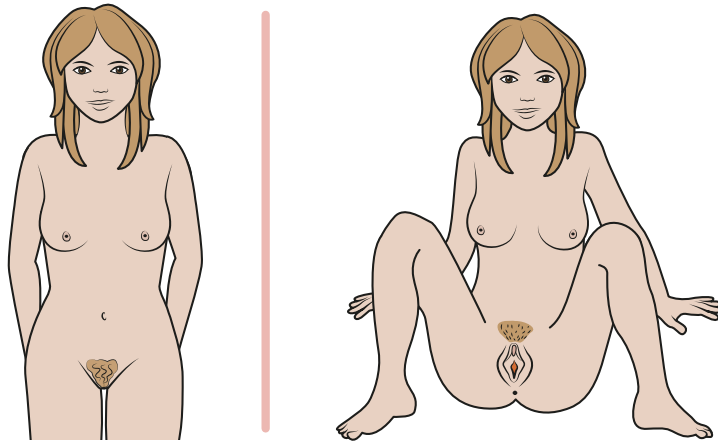
Ce sont les cellules qui permettent à l'homme de faire un bébé.



ANNEXE : qu'est ce qu'il y a à l'intérieur du corps ?

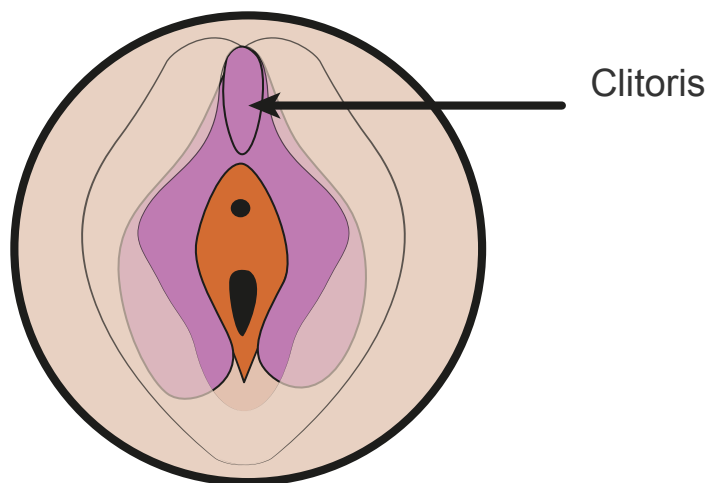
Comment est fait le sexe des femmes ?

- Le sexe des femmes à l'extérieur s'appelle la vulve.

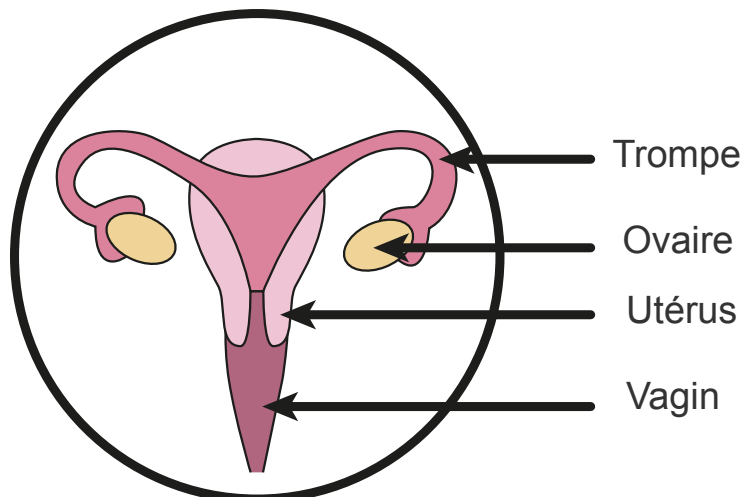
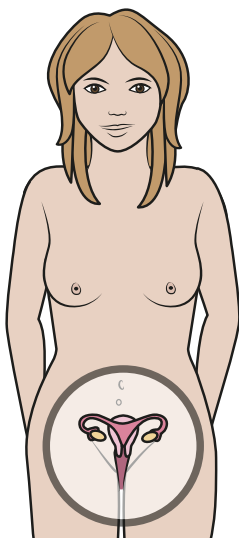


Les femmes ont un clitoris.

Le clitoris dépasse un peu du sexe, il est beaucoup plus grand à l'intérieur.

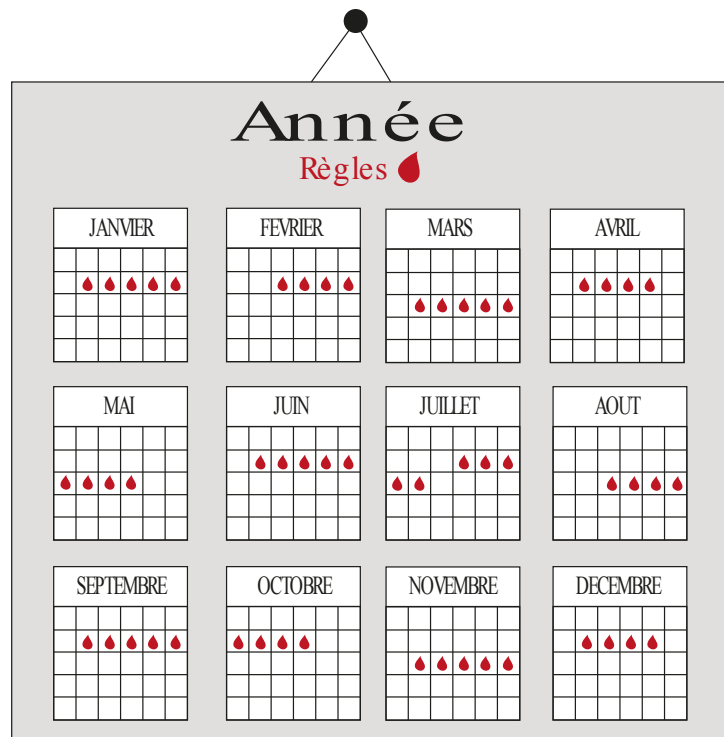


- Le sexe des femmes à l'intérieur.



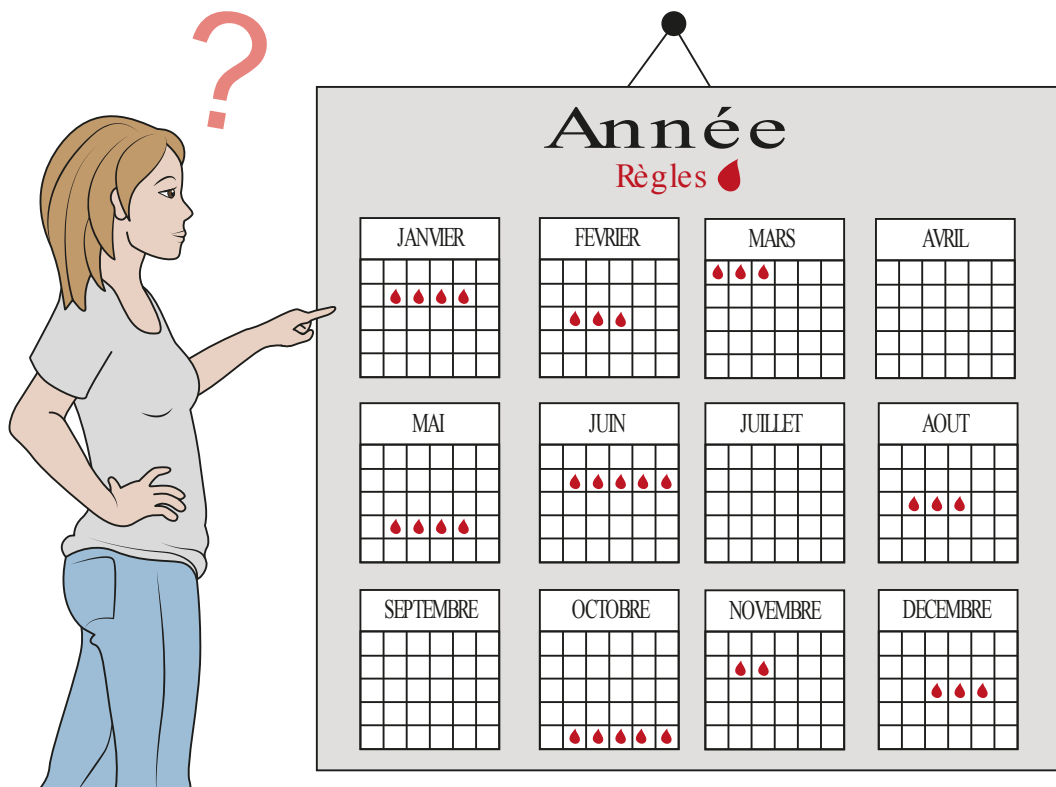
Les règles.

- Normalement mes règles arrivent à peu près tous les mois. Les règles durent 4 à 6 jours.



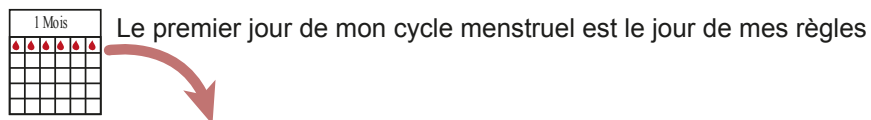
- Mais au début, elles ne sont pas très régulières.

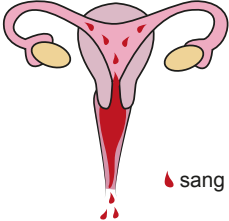
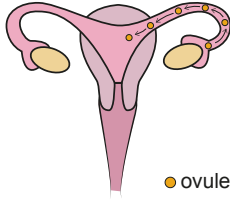
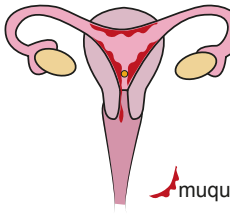
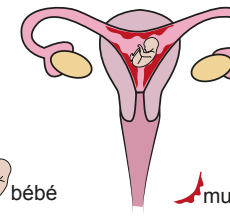
Je ne dois pas m'inquiéter.
J'en parle à mon docteur.



● **Les règles s'appellent «le cycle menstruel».**

Ça veut dire que mon corps se prépare pour faire un bébé si je veux.



Jour 1 à 6 J'ai mes règles	Jour 7 à 14 C'est l'ovulation	Jour 15 à 28 C'est la nidation	
Du sang coule par mon vagin	Un ovule sort de mon ovaire et va dans mon utérus	L'utérus fabrique une muqueuse pour accueillir le bébé si j'ai eu un rapport sexuel et que l'ovule est fécondé	
 <p>sang</p>	 <p>ovule</p>	 <p>muqueuse</p>	 <p>bébé</p> <p>muqueuse</p>
↓ J'utilise une protection	↓ Je peux tomber enceinte si j'ai un rapport sexuel	↓ Si je ne suis pas enceinte la muqueuse va s'en aller et ça saigne	↓ Si je suis enceinte mes règles s'arrêtent

Si je suis enceinte, je n'ai plus mes règles.

Je dois faire un test de grossesse ou aller voir mon docteur, mon gynécologue ou une sage-femme.

Ce support a été réalisé avec Santé Publique France



Ce support a été supervisé par Sheila WAREMBOURG
Diplômée en Sexologie et Santé Publique

Ce support a également bénéficié de l'expertise de François CROCHON
Psychomotricien D.E., Sexologue clinicien

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{santé}

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Corse / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read