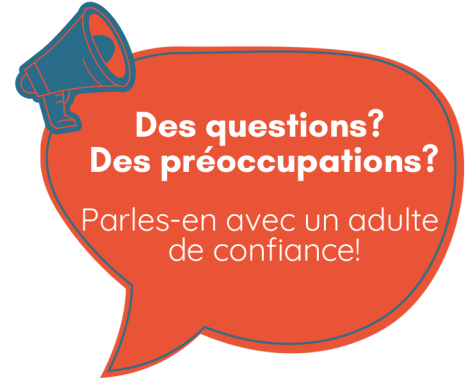




LA PUBERTÉ ET L'HYGIÈNE

Des changements pour tous les corps!

Vers 10-12 ans, c'est fréquent de voir apparaître les premiers signes de puberté! La puberté est déclenchée par la libération d'hormones dans ton corps (oestrogène, progestérone, testostérone). Elles sont entre autres responsables des transformations que tu vivras. Rassure-toi! Les changements se feront graduellement sur plusieurs années. Chaque personne les vivra de différentes façons et à son propre rythme.



**Des questions?
Des préoccupations?**

Parles-en avec un adulte de confiance!

Voici les principaux changements :

Croissance du corps
(taille, poids, forme)

Sueur et odeurs corporelles

Sébum
(peau et cheveux gras)

Organes génitaux
(taille, couleur, poils)

Voix plus grave

Acné



Changements psychologiques
(indépendance, intimité, émotions, éveil amoureux)

Éveil sexuel
(nouvelles sensations et réactions physiques)

Poils visibles
(visage, aisselles, jambes, pubis)

Pour les corps typiquement féminins

- Développement des seins
- Apparition des pertes vaginales
- Début de l'ovulation et des menstruations
- Érections spontanées plus fréquentes du clitoris et lubrification vaginale

Pour les corps typiquement masculins

- Changements plus marqués au niveau de la voix et des poils
- Début de la production de spermatozoïdes
- Érections spontanées plus fréquentes du pénis et éjaculation (parfois la nuit)

Des conseils d'hygiène à la puberté!



- Se **laver le corps** avec du savon tous les jours
- Se **laver les cheveux** régulièrement (au moins 1 fois par semaine ou plus selon ton type de cheveu)
- Privilégier les **savons doux et non parfumés**, surtout pour laver les organes génitaux. Éviter de laver l'intérieur du vagin. Le vagin est un organe qui se nettoie seul!
- Mettre des **vêtements propres** et les changer tous les jours et après l'activité physique
- Choisir l'option qui te convient le mieux :
 - pour **gérer les odeurs des aisselles** : déodorant, antisudorifique, lavage à la débarbouillette avec du savon plus souvent dans la journée, surtout après l'activité physique
 - pour les **poils** : les garder, les couper, les raser ou les retirer. Les **poils** aident à protéger la peau!
 - pour les **menstruations** : serviette menstruelle, culotte menstruelle, tampon, coupe menstruelle. Réfère-toi aux instructions du fabricant pour savoir à quelle fréquence les changer. Pense à prévoir un kit dans ton sac au cas où les menstruations débuteraient ailleurs que chez toi!

D'autres conseils pour ta santé!

- Se **brosser les dents** au moins 2 fois par jour permet d'avoir une meilleure haleine tout en ayant une bouche en santé;
- Bien **dormir** (9 h à 11 h par nuit), faire de l'**activité physique** (au moins 1 h par jour) et **manger sainement** à ta faim te permettront de bien grandir et de mieux apprendre.