

LA PUBERTE

I- Généralité :

1- Définition :

La puberté est une période de la vie pendant laquelle le corps des enfants **se transforme** : il **devient sexuellement mature**, c'est-à-dire qu'il devient capable de procréer (les jeunes gens **pubères** peuvent à leur tour avoir des enfants).

Ainsi, pendant la puberté, **le corps subit des changements** très importants : l'enfant se transforme physiquement, son corps produit de nombreuses hormones, et il change aussi psychologiquement.

Dans de nombreuses sociétés, en particulier dans les pays riches, la puberté marque aussi **le début de l'adolescence**, une longue période qui dure de la fin de l'enfance au début de l'âge adulte. Cependant, la période d'adolescence n'existe pas partout dans le monde : dans certaines sociétés traditionnelles, on passe directement de l'enfance à l'âge adulte (en se mariant et en ayant des enfants).

2- La Puberté chez les filles :

Chez la jeune fille, la puberté commence vers l'âge de **10 ou 11 ans** en moyenne (parfois plus tôt, parfois plus tard). La croissance s'accélère, tandis que **les proportions du corps changent** : la taille se marque davantage et les hanches s'élargissent. Parallèlement, les seins se développent, souvent de manière asymétrique (un sein après l'autre). Enfin, la **pilosité** se développe : des poils apparaissent sur le pubis, sur les jambes et sous les bras. La peau devient plus grasse et présente parfois de l'**acné**.

Vers l'âge de **13 ans** (en moyenne) surviennent **les premières règles** : c'est le début du **cycle menstruel**. Ce cycle est contrôlé par plusieurs **hormones**, produites par le cerveau et par les ovaires. En règle générale, les règles sont la preuve que le développement hormonal a atteint sa maturité : les ovaires sont désormais capables de produire des cellules sexuelles (des **ovules**), tandis que l'utérus fonctionne convenablement. Le corps de la jeune fille se prépare ainsi pour la sexualité et la conception.

3- La Puberté chez les garçons :

La puberté commence plus tard chez les garçons que chez les filles. Elle ne commence que vers **12** ou **13 ans** en moyenne. La croissance est souvent impressionnante (plusieurs centimètres en très peu de temps). Parfois, elle ne se fait pas en même temps pour toutes les parties du corps (par exemple, il arrive que le tronc grandisse plus vite que les jambes). Dans le cou, le larynx (l'organe qui permet de parler) grandit aussi, tandis que les cordes vocales s'allongent et s'épaississent : la voix devient **plus grave**, on dit qu'elle **mue**. Parallèlement, le pénis et les testicules grossissent, et la **pilosité** se développe : des poils apparaissent sur le bas-ventre, les jambes, le torse, le visage et sous les bras. La peau devient plus grasse, et les jeunes garçons ont souvent de **l'acné** (plus fréquemment que les filles).

Au moment de la puberté, les testicules commencent à produire une « hormone mâle » (la **testostérone**), ainsi que des cellules sexuelles, les **spermatozoïdes**. Le sperme peut dès lors en contenir (auparavant, il n'en contenait pas). C'est l'époque des premières éjaculations.

4- Fin de la puberté :

La puberté dure entre **2** et **6 ans** selon les personnes. Mais à la fin de la puberté, c'est-à-dire une fois que toutes les transformations du corps sont terminées, l'adolescence n'est pas forcément terminée. Sa définition varie selon les personnes : la fin de l'adolescence, ce peut être devenir majeur, ne plus habiter chez ses parents, travailler et gagner de l'argent, vivre en couple, avoir un enfant...

Dans les sociétés occidentales, l'adolescence est de plus en plus longue et sa fin est difficile à déterminer. Mais chez certains peuples et dans certaines sociétés traditionnelles (par exemple chez les Massaïs en Afrique ou chez les Apaches en Amérique), il existe des **rites d'initiation** qui marquent symboliquement la fin de l'enfance, puis le début de l'âge adulte (la fin de « l'adolescence »). **Par exemple**, les filles et les garçons participent à des cérémonies d'entrée dans le monde des adultes. Ils peuvent ensuite se marier.

5- Une période difficile ? :

Que ce soit pour les garçons ou pour les filles, la puberté est une période difficile à traverser. Le corps change souvent si rapidement et si profondément qu'il est **difficile de le reconnaître** et de l'appivoiser. La croissance est souvent très rapide : on ne sait plus ni comment s'habiller, ni comment se tenir. On se sent parfois « mal dans sa peau », ce qui peut se traduire par des sautes d'humeur, parfois des comportements à risque ou un repli sur soi.

L'adolescent est en **pleine construction de son identité** (notamment sexuelle). Il acquiert peu à peu autonomie et indépendance. Cependant, son comportement et son caractère ne sont pas uniformes : il réagit parfois encore comme un enfant, parfois comme quelqu'un de mûr. Cette « **crise**

d'adolescence » est souvent d'autant plus forte qu'il existe un décalage entre la maturation physique et la maturation psychologique : le corps grandit plus vite que l'esprit ne devient adulte.

L'adolescent **cherche ses propres limites**, souvent en transgressant les règles que lui imposent les adultes. Pour certains, c'est une période pendant laquelle ils se mettent en danger (vitesse sur la route, sports dangereux, rapports sexuels non protégés, prises de drogues, de produits dopants), ou bien transgressent les règles de la société (violence, délinquance, etc.).

L'adolescence est aussi une période de plus grande **fragilité sur le plan psychologique** : beaucoup d'adolescents sont anxieux ou même déprimés. Certains adolescents, surtout des jeunes filles, ont des troubles de l'alimentation comme **l'anorexie et la boulimie**. Certains adolescents ont aussi des idées noires et une mauvaise image de soi qui peuvent les amener à tenter de se suicider. Enfin, c'est souvent à l'adolescence que se déclarent certaines maladies psychiatriques (comme les troubles obsessionnels ou la schizophrénie).

L'adolescence est donc une épreuve difficile pour beaucoup. Pour la traverser, la compréhension et le soutien de l'entourage (la famille, les amis, les professeurs) sont très utiles. Il faut aussi bien connaître les risques auxquels on s'expose par certains comportements (les risques liés à la toxicomanie, aux infections sexuellement transmissibles, à une grossesse non désirée pour les jeunes filles, etc.). Une bonne hygiène de vie (avoir une nourriture saine et équilibrée, soigner son sommeil, pratiquer une activité physique) aide aussi à passer le cap.