



Grandir en douceur!



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

.....

Manitoba



La puberté

Tu vas grandir et mûrir à ta façon et à ton rythme.

En grandissant, tu vas connaître de nombreux changements.

À un moment, entre l'âge de 8 ans et l'âge de 16 ans, la puberté va commencer. À la puberté, beaucoup de choses vont changer, en particulier ton corps, tes sentiments et tes relations avec les autres.

Tu grandis et tu entres dans l'adolescence et, un jour, tu seras adulte. Quand tu auras entre 18 et 20 ans, la puberté sera terminée.

Les prochaines années vont être pleines de choses nouvelles. Tous ces changements peuvent te faire peur, mais malgré tout cela, tu seras toujours la personne unique que tu es depuis ta naissance.

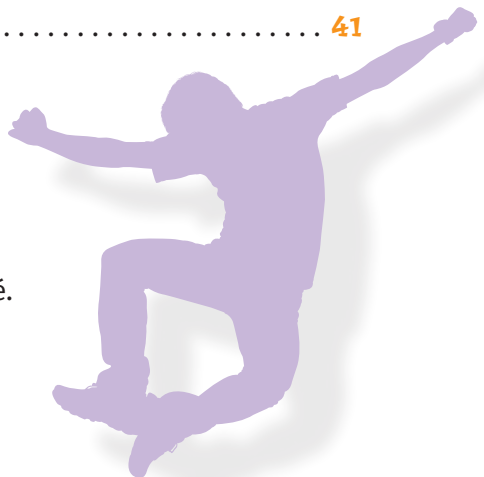
Tu vas grandir en douceur!



Table des matières

| | |
|---|----|
| Ton corps change | 4 |
| La croissance | 5 |
| Prendre soin de ton corps | 6 |
| Le corps masculin | 10 |
| Le corps féminin | 14 |
| Être du sexe féminin ou du sexe masculin. | 24 |
| Sécurité personnelle | 28 |
| Les sentiments changeants. | 31 |
| Les relations changeantes. | 34 |
| Des mots à connaître | 38 |
| Ressources | 41 |

Cette brochure donne des renseignements de nature générale au sujet de la puberté. Les faits sont expliqués dans une langue franche et directe.



Ton corps change

Pendant la puberté, tu grandis plus vite et ton corps d'adulte se développe. Ce sont les hormones présentes dans ton corps qui entraînent ces changements.



Il est fascinant et stimulant d'en apprendre plus au sujet de son corps!

Les hormones sont des substances chimiques fabriquées par des organes du corps appelés « glandes ». Au moment de la puberté, la glande la plus importante est l'hypophyse. Cette petite glande, située à la base du cerveau, dit aux autres glandes de commencer à produire des hormones. L'hypophyse fabrique aussi l'hormone de croissance humaine, qui accélère la croissance des os et des muscles pendant la puberté. Les hormones sont également responsables des changements et du développement des organes sexuels et reproductifs.

Certains de ces changements n'arrivent que chez les garçons et d'autres ne se produisent que chez les filles. Quand ton corps change, ses besoins changent aussi. Pendant la puberté, tu devras commencer à faire plus attention aux soins de ton corps. Commençons par examiner certains des changements qui se produisent chez les garçons comme chez les filles et voir ce qui peut t'aider à prendre soin de toi-même.

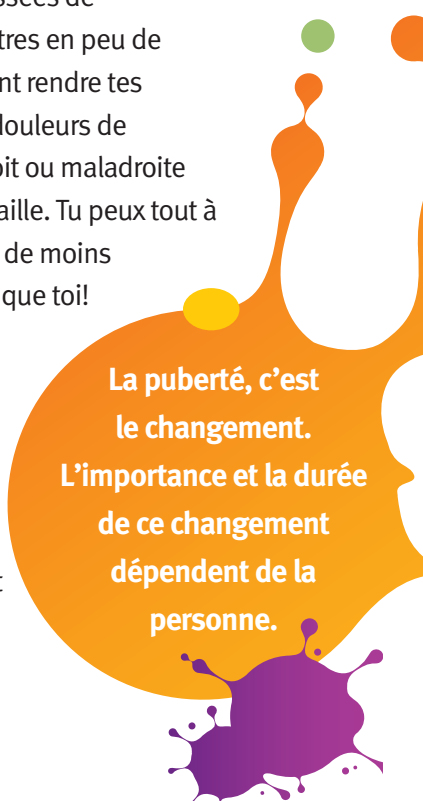
La croissance!

Tout le monde grandit à son propre rythme.

Pendant la puberté, tu peux avoir des poussées de croissance et grandir de plusieurs centimètres en peu de temps. Ces poussées de croissance peuvent rendre tes muscles douloureux; on appelle cela des douleurs de croissance. Tu peux aussi te sentir maladroit ou maladroite parce que tu dois t'habituer à ta nouvelle taille. Tu peux tout à coup mesurer une tête de plus ou une tête de moins qu'un ami ou une amie qui a le même âge que toi!

Tu vas aussi prendre du poids.

C'est une chose saine et normale quand on devient adulte. Les épaules et le thorax des garçons s'élargissent. Les filles commencent à avoir de la poitrine, leurs hanches ou leurs fesses s'élargissent et elles peuvent avoir une couche de graisse sur le ventre.



La puberté, c'est le changement. L'importance et la durée de ce changement dépendent de la personne.

Voix

La voix des garçons, comme celle des filles, devient plus grave. Ce changement est plus marqué chez les garçons. Lorsque le larynx des garçons grandit, leur voix peut passer tout à coup de l'aigu au grave, ou le contraire. Cette situation peut parfois être un peu embarrassante, mais peu à peu cela s'arrêtera.

Prendre soin de ton corps

La peau

À la puberté, la peau peut devenir plutôt grasse. Cette huile en excédent peut boucher les pores (les petits trous dans la peau) et entraîner des boutons ou des points noirs. La plupart des jeunes ont des boutons à un moment ou un autre pendant la puberté. Certaines personnes ont beaucoup de boutons et de points noirs, et on appelle cela l'acné. L'acné disparaît en général après la puberté.

Pour réduire les problèmes de boutons :

- Lave-toi la figure à l'eau et au savon doux.
- Garde tes cheveux propres et ne les laisse pas couvrir ton front.
- Évite le maquillage ou utilise un maquillage léger et enlève-le bien chaque jour.
- N'utilise pas le maquillage de quelqu'un d'autre (les bactéries peuvent se transmettre).
- Essaie de ne pas presser, gratter ou raser tes boutons, parce que cela peut les répandre, les faire durer plus longtemps ou laisser des cicatrices.



Parfois, si on a des problèmes d'acné, il est bon d'aller voir un médecin. Si tu te préoccupes de ton acné, parles-en à un de tes parents, à ton tuteur ou ta tutrice, ou à un autre adulte à qui tu fais confiance.

Les dents

Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour en utilisant du dentifrice (au fluor). Les meilleurs moments pour se brosser les dents sont le matin et le soir. Utilise la soie dentaire une fois par jour pour enlever la plaque dentaire entre tes dents. N'oublie pas de te brosser la langue, parce que les odeurs de nourriture et de boissons restent sur la langue et peuvent donner mauvaise haleine. Il est bon d'aller chez le dentiste pour un examen au moins une fois par année.

Les cheveux

Tout comme ta peau, tes cheveux deviendront peut-être plus gras qu'avant. Lave-les régulièrement pour les garder propres.

Les poils

Les garçons et les filles auront des poils qui poussent dans des endroits où ils n'en avaient pas : sur les jambes, sous les bras, sur les organes génitaux et sur le visage. La quantité de poils qui poussent et l'âge auquel ils commencent à pousser dépendent de la personne.

Le rasage

Les gens ne se rasent pas tous. Pour certains, il s'agit d'un choix personnel. Pour d'autres, c'est une chose culturelle. Quand, comment et à quelle fréquence se raser est une chose dont tu peux parler à un membre de ta famille plus âgé, ton père ou ta mère, ton tuteur ou ta tutrice, ou un autre adulte à qui tu fais confiance.

Les odeurs corporelles

Les filles et les garçons commencent à transpirer davantage à la puberté, surtout lorsqu'ils sont actifs. Les changements hormonaux entraînent des odeurs plus fortes lorsqu'on transpire, surtout sous les bras et dans la région des pieds. Tu peux faire les choses suivantes :

- Essaie de te laver, de prendre un bain ou une douche et de mettre des sous-vêtements propres chaque jour.
- Sers-toi d'un désodorisant ou d'un antisudorifique. Les produits désodorisants couvrent les odeurs; les produits antisudorifiques empêchent la sueur d'arriver à la surface de la peau. Avec moins de transpiration, il y a moins d'odeur.
- Essaie de te laver les pieds et de mettre des bas propres chaque jour pour réduire les odeurs.

Prends soin de tes organes génitaux

Il est important que tes organes génitaux soient propres. Cela permet d'éviter les irritations ou les infections et de réduire les odeurs.

Garçons :

- Utilise de l'eau et du savon pour te laver le pénis, les testicules et l'anus (fesses).
- Lave-toi sous le prépuce (le pli de peau au bout du pénis) et autour.



Filles :

- Lave-toi la région vaginale et l'anus (fesses) à l'eau et au savon. L'intérieur du vagin se nettoie tout seul naturellement. Tu peux remarquer un peu de mucus sans odeur de couleur jaune crème (pertes vaginales) sur ton sous-vêtement : c'est comme cela que le vagin se nettoie naturellement et c'est tout à fait normal. En prenant des bains ou des douches régulièrement, tu te sentiras propre et rafraîchie.
- Les filles doivent s'essuyer de l'avant vers l'arrière quand elles ont été aux toilettes. Ceci empêche les mauvaises bactéries de pénétrer dans le vagin et d'entraîner des infections.

Les filles et les garçons devraient porter des sous-vêtements en coton. Le coton est une matière naturelle qui permet à la peau de respirer et empêche l'humidité de rester prise et d'entraîner des infections. Si tu portes des sous-vêtements faits d'une autre matière, ils devraient au moins avoir une fourche en coton.

Le corps masculin

À la puberté, les organes reproducteurs (parties sexuelles du corps) se développent et mûrissent. Chez les garçons, les testicules d'abord, puis le pénis, grandissent. Comme tous les autres changements qui se produisent à la puberté, ceci ne se passe pas en une seule fois. Patience! Tu vas te développer à ton propre rythme.

Pénis

Organe sexuel masculin. Le sperme et l'urine sortent du corps par le pénis (mais jamais au même moment!).

Prépuce

Pli de peau qui peut couvrir le bout du pénis.

Urètre

Conduit qui transporte l'urine ou le sperme par le pénis pour les faire sortir du corps.

Testicules

Deux glandes ovales qui sont suspendues dans le scrotum. (Les testicules sont en général un peu asymétriques : l'une pend un peu plus bas que l'autre). Les testicules produisent les spermatozoïdes et l'hormone appelée testostérone.

Prostate

Glande qui ajoute du liquide aux spermatozoïdes pour constituer le sperme.

Vessie

Organe qui contient l'urine (pipi).

Vésicules séminales

Deux petits organes situés de chaque côté de la prostate qui, de même que la prostate, ajoutent du liquide aux spermatozoïdes pour constituer le sperme.

Canaux déférents

Canaux qui transportent les spermatozoïdes des testicules à la prostate.

Anus

Ouverture qui permet aux matières fécales (crottes) de sortir du corps lorsqu'on va aux toilettes.

Épididyme

Canaux enroulés qui sont attachés à l'arrière des testicules et reliés aux canaux déférents. Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, mûrissent dans l'épididyme, puis sont transportés par les canaux déférents jusqu'à la prostate.

Scrotum

Bourse de peau flottante située juste derrière le pénis. Le scrotum contient les testicules.

L'érection et l'éjaculation

La fonction de base des organes sexuels et reproducteurs masculins est de produire des cellules reproductrices appelées spermatozoïdes. Les spermatozoïdes sont transportés jusqu'à l'extérieur du corps dans un mélange de liquides corporels appelé sperme.

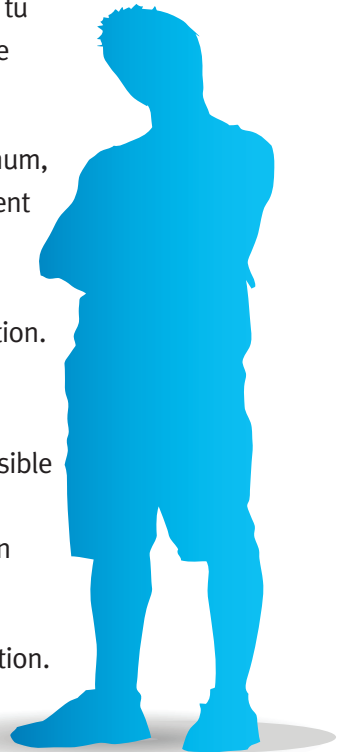
Quand une personne du sexe masculin est excitée sexuellement, son pénis grandit et devient plus dur, et en général se redresse. On appelle cela une **érection**.

L'excitation sexuelle et l'érection peuvent être causées par beaucoup de choses, même le fait de regarder une personne, ou d'avoir un pantalon qui frotte le pénis. Parfois, tu peux avoir une érection le matin au réveil parce que ta vessie est pleine.

Quand l'excitation sexuelle arrive à son maximum, un garçon ou un homme peut avoir un sentiment de plaisir très fort qu'on appelle un **orgasme**. Pendant l'orgasme, les muscles projettent le sperme hors du pénis. Ceci s'appelle l'éjaculation.

Un petit moment après l'**éjaculation**, le pénis redevient mou. Il est possible d'avoir une éjaculation sans avoir un orgasme et il est possible d'avoir un orgasme sans éjaculation. Pendant l'éjaculation, le corps masculin projette environ l'équivalent d'une cuillère à thé de sperme.

Les érections ne mènent pas toutes à l'éjaculation. Si une érection n'est pas suivie d'une éjaculation, le pénis redevient mou.



Les rêves érotiques

Parfois, le pénis peut se redresser et éjaculer pendant que la personne est endormie et rêve. Ceci s'appelle une émission nocturne (due à un rêve érotique) et peut arriver aux garçons comme aux hommes adultes. Il peut être désagréable de se réveiller avec un pyjama et des draps mouillés, mais ceci est naturel. Les garçons n'ont pas tous des rêves érotiques, et il n'y a pas de mal à cela non plus.

Taille et circoncision

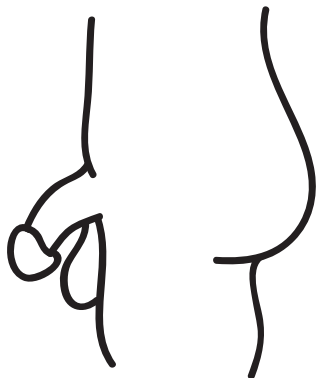
Les pénis n'ont pas tous la même apparence. Il y en a de toutes les tailles et cela est normal et sain. Le pénis de certains garçons a une apparence différente parce qu'ils sont circoncis et d'autres ne le sont pas.

La décision de circoncire ou non un garçon peut dépendre des valeurs culturelles, religieuses ou personnelles de la famille.

La taille du pénis ou la circoncision n'ont pas d'effet sur son fonctionnement.

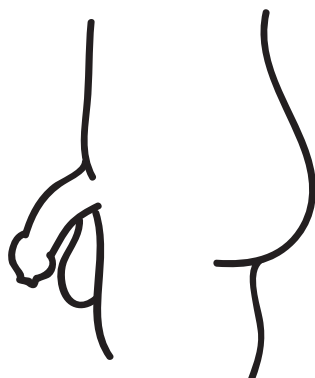
Pénis circoncis

Chez un garçon circoncis, le prépuce a été retiré de son pénis peu après sa naissance.



Pénis non circoncis

Un pénis non circoncis a encore son prépuce. Le prépuce est un pli de peau qui recouvre le bout du pénis.





Questions pour les garçons

Pourquoi le pénis devient-il dur ... est-ce qu'il y a un os dedans?

Non. Le pénis est fait de tissus spongieux; il n'y a pas d'os dedans. Quand il est en érection, le pénis est rempli de sang et c'est cela qui le rend dur.

Au secours...est-ce que je commence à avoir des seins?

Pendant la puberté, la poitrine des garçons change aussi un peu. Elle peut enfler et faire un peu mal. Ne t'inquiète pas, cela s'arrêtera après la puberté.

Est-ce qu'il arrivera un jour où je n'aurai plus de spermatozoïdes?

En moyenne, une éjaculation contient 40 millions de spermatozoïdes, mais tu en auras toujours. Chaque testicule produit des millions de nouveaux spermatozoïdes tous les jours.

J'ai une érection...est-ce que ça se voit?

Parfois, on peut avoir une érection sans raison et cela peut être embarrassant. Mais ces érections sont naturelles et moins visibles que tu ne le penses. Et elles se terminent vite.

Le corps féminin

À la puberté, les organes reproducteurs et sexuels des filles arrivent à maturité. Les filles ont les hanches qui s'élargissent, leurs seins se développent et elles commencent à avoir leurs règles (menstruation). Ces changements ne se produisent pas tout d'un coup. Ils prennent un temps différent pour chaque personne.

Utérus

Organe musculaire dans lequel l'ovule (œuf) fécondé s'implante et le bébé grandit. Quand la personne n'est pas enceinte, l'utérus a la taille et la forme d'une poire.

Vessie

Organe qui contient l'urine (pipi).

Col de l'utérus

Partie la plus basse de l'utérus. C'est un conduit qui s'ouvre sur le vagin, et celui-ci mène à l'extérieur du corps.

Urètre

Conduit par lequel l'urine sort du corps.

Vagin

Passage qui va de l'utérus à l'extérieur du corps.

Trompes de Fallope

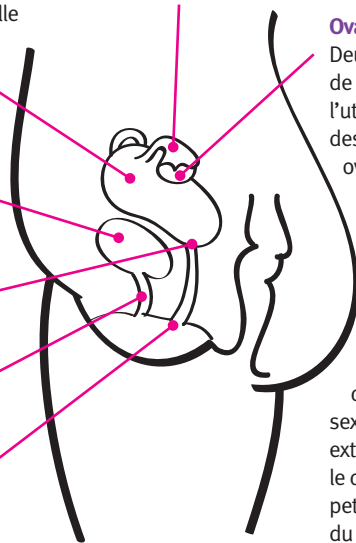
Conduits minces qui s'étendent des deux côtés de l'utérus. Les trompes de Fallope transportent les ovules (œufs) des ovaires à l'utérus.

Ovaires

Deux glandes, situées de chaque côté de l'utérus, qui produisent des ovules (œufs). Les ovaires produisent aussi les hormones appelées œstrogène et progestérone.

Vulve

Zone du pubis chez la femme. La vulve comprend les organes sexuels et reproducteurs externes (voir ci-dessous) – le clitoris, les grandes et les petites lèvres et l'ouverture du vagin.



Clitoris

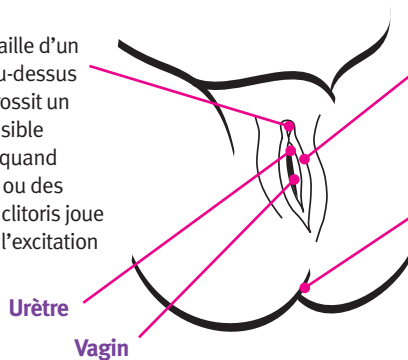
Organe sensible de la taille d'un petit pois, situé juste au-dessus de l'urètre. Le clitoris grossit un peu et devient plus sensible quand on le touche ou quand une fille a des pensées ou des sentiments sexuels. Le clitoris joue un rôle important dans l'excitation sexuelle et l'orgasme.

Grandes et petites lèvres

Plis de peau qui couvrent le clitoris, l'ouverture du vagin et l'urètre.

Anus

Ouverture qui permet aux matières fécales (crottes) de sortir du corps lorsqu'on va aux toilettes.



Les seins

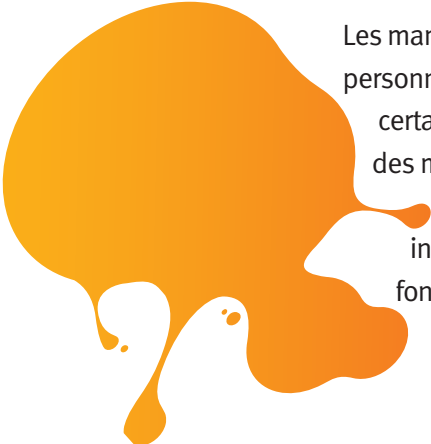
Les seins commencent à grossir et à se développer à la puberté. Le moment où cela commence n'est pas fixe. Il est différent pour chaque fille. Il n'y a pas non plus de taille ou de forme « standard » pour les seins.

Taille, forme et mamelons

D'une fille à une autre, les seins prennent un temps différent pour se développer entièrement. L'âge de la personne quand ils commencent à se développer et le temps que cela prend n'ont aucun rapport avec la taille qu'ils auront. Quand les seins commencent à se développer, il se peut qu'il y en ait un qui soit un plus gros que l'autre. Parfois, ils finissent par être de la même taille après la puberté, mais d'autres fois ce n'est pas le cas. Les deux situations sont normales et saines.

Il arrive que les seins picotent, démangent ou soient un peu douloureux quand ils grossissent. Ils ne peuvent pas éclater et la peau grandit en même temps que les seins.

Il n'existe pas d'exercice ou de crème qui puissent faire grossir les seins davantage. La taille et la forme des seins varient d'une personne à l'autre et toutes sont normales et saines.



Les mamelons aussi sont différents selon la personne. La plupart sont saillants, mais certains ne le sont pas. On les appelle alors des mamelons invertis. Même s'ils ont une apparence différente, les mamelons invertis remplissent toutes les mêmes fonctions que les autres mamelons.

soutiens-gorges

Un soutien-gorge est un sous-vêtement qui soutient les seins. Il n'est pas nécessaire de porter un soutien-gorge pour la santé des seins, mais certaines personnes trouvent cela plus confortable. Il y a des filles qui préfèrent porter une camisole ou un maillot de corps plutôt qu'un soutien-gorge.

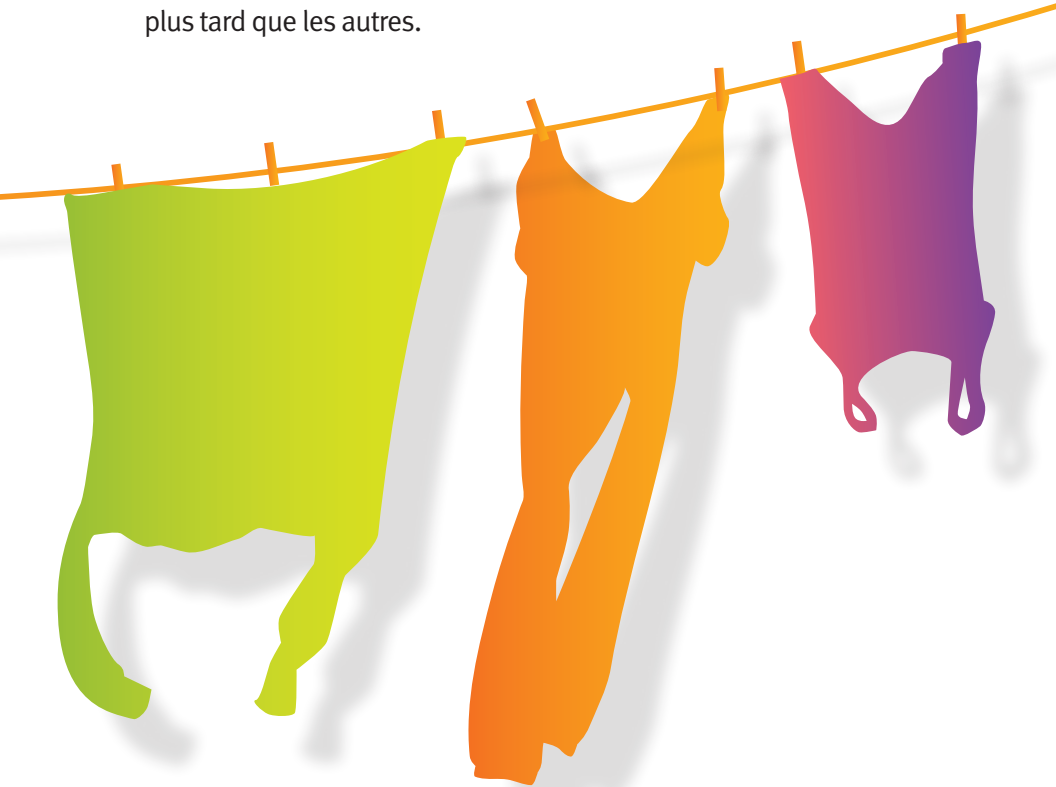
Il n'y a pas d'âge fixe pour commencer à porter un soutien-gorge. Certaines filles et certaines femmes ne portent de soutien-gorge que quand elles font du sport, d'autres en portent tout le temps, sauf quand elles dorment. Les soutiens-gorges ont des bonnets de différentes tailles pour des seins de différentes grosseurs.



Les règles (menstruation)

L'un des plus grands changements qui se produit à la puberté chez les filles est l'arrivée des règles (menstruation). Quand une fille a des règles, cela veut dire que son corps est capable d'avoir un bébé. Pendant les règles, on perd du liquide, et en particulier du sang, par le vagin. Cela fait partie d'un cycle régulier qui se répète chaque mois environ et qui s'appelle le cycle menstruel.

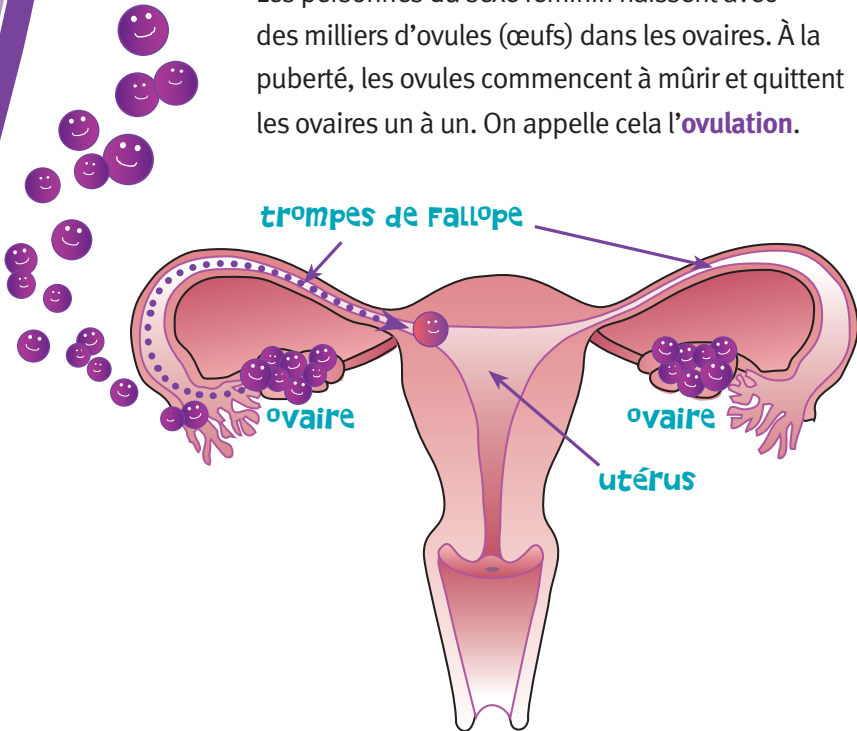
Chez la plupart des filles, ce cycle commence entre l'âge de 9 ans et l'âge de 16 ans. Chaque fille commence à avoir ses règles à un moment différent. Ne t'inquiète pas si tu commences plus tôt ou plus tard que les autres.



Le cycle menstruel

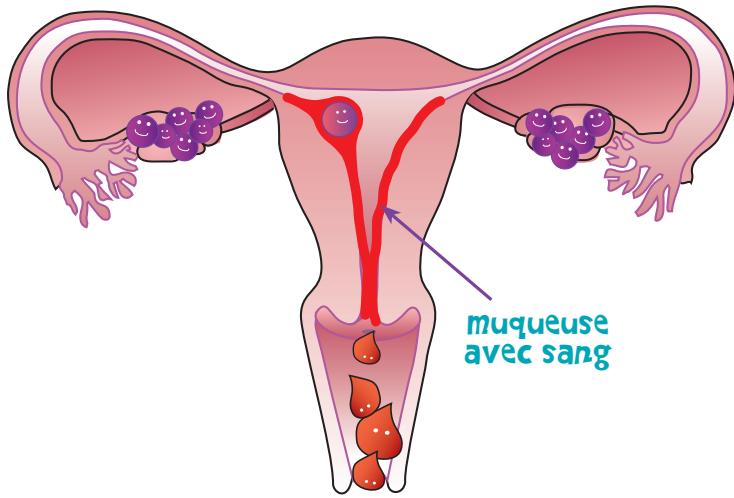
œufs
(ovules)

Les personnes du sexe féminin naissent avec des milliers d'ovules (œufs) dans les ovaires. À la puberté, les ovules commencent à mûrir et quittent les ovaires un à un. On appelle cela l'**ovulation**.



Chaque mois (le cycle), un ovule quitte un ovaire et descend à l'intérieur d'une trompe de Fallope jusqu'à l'utérus. Si un spermatozoïde féconde l'ovule, ils s'unissent et pénètrent ensemble dans l'utérus. Ceci peut arriver pendant les rapports sexuels.

La muqueuse de l'utérus s'épaissit et contient du sang et du liquide qui sont nécessaires à la croissance d'un bébé. Un œuf fécondé (embryon) peut s'implanter dans la muqueuse de l'utérus. La personne est alors enceinte. Si la grossesse continue, l'embryon grandit, devient un fœtus, puis un bébé.



Si l'œuf n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il se dissout. La muqueuse de l'utérus, avec son sang et autres liquides, n'est plus nécessaire et sort donc du corps par le vagin. C'est ce que l'on appelle la menstruation.

En général, les règles durent entre deux et sept jours, mais cela est différent pour chaque personne. Pendant la menstruation, une personne perd entre quatre et six cuillères à soupe de sang et d'autres liquides par le vagin.

La quantité de sang qui s'écoule peut varier d'un jour à l'autre.

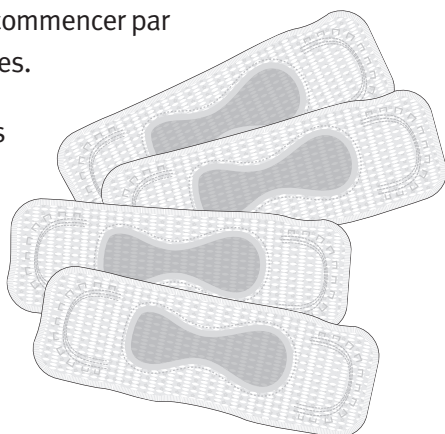
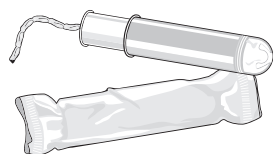
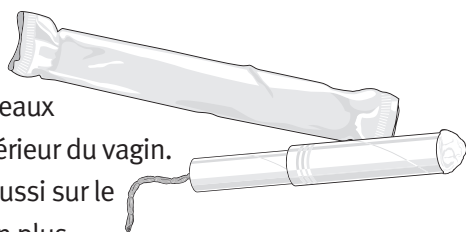
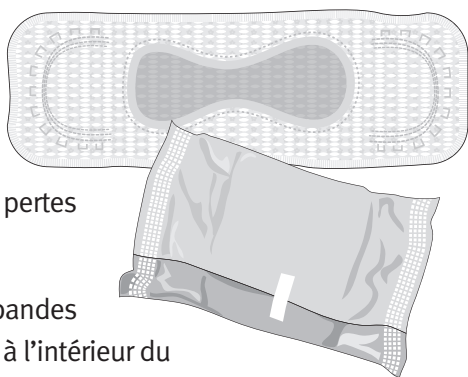
Quand une fille ressent une excitation sexuelle, elle peut aussi arriver à une sensation intense appelée orgasme (lorsque les muscles du vagin se resserrent et se relâchent). Ceci entraîne un sentiment de plaisir et de détente, mais n'a rien à voir avec la façon dont les ovules sortent ou le moment où ils sortent.

Absorption des pertes menstruelles

Pendant les règles, on peut utiliser des serviettes hygiéniques ou des tampons pour absorber les pertes menstruelles.

- Les serviettes ont des petites bandes collantes qui les maintiennent à l'intérieur du sous-vêtement afin qu'elles absorbent les pertes menstruelles lorsque celles-ci sortent du corps.
- Les tampons sont des petits rouleaux absorbants que l'on place à l'intérieur du vagin.
- Les protège-dessous se collent aussi sur le sous-vêtement, mais ils sont bien plus minces. Ils sont pratiques pour des pertes légères.
- Il existe des tailles différentes de serviettes hygiéniques et de tampons, pour absorber les pertes légères ou plus abondantes. Tu auras peut-être besoin de changer de taille, selon l'abondance de tes pertes. La plupart des filles trouvent qu'il est plus facile de commencer par utiliser des serviettes hygiéniques.

Si tu décides d'utiliser des serviettes hygiéniques, n'oublie pas de les changer au moins toutes les quatre heures pendant la journée, et juste avant d'aller te coucher. Ceci empêchera les odeurs.



Les tampons doivent être changés toutes les quatre heures et il est important de choisir le degré d'absorption qui convient le mieux . Commence par un tampon mince ou pour adolescente. Si le tampon est sec ou difficile à retirer, arrête d'utiliser des tampons pendant un petit bout de temps. Tu peux essayer de nouveau quand tes règles commencent à devenir plus abondantes. En se servant de tampons comme il faut, on évite une infection rare mais grave appelée syndrome de choc toxique.

Les tampons peuvent être utilisés sans risque et être confortables à porter, mais il faut s'entraîner. Quand un tampon est placé comme il faut :

- tu ne devrais pas le sentir;
- il ne peut pas tomber – les muscles de la paroi du vagin le maintiendront en place jusqu'à ce que tu sois prête à le retirer.

Un tampon ne peut pas se perdre à l'intérieur de ton corps. Au bout du vagin, il y a le col de l'utérus et le tampon ne peut pas passer.

Chaque boîte de tampons ou de serviettes hygiéniques a un mode d'emploi à l'intérieur (avec des dessins) que tu peux lire. Tu devrais aussi parler à ta mère, ta tutrice, une sœur plus âgée ou une adulte à qui tu fais confiance, pour savoir quoi faire quand tes règles commenceront.

Les tampons et les serviettes hygiéniques doivent être jetés après usage. Enveloppe-les dans du papier hygiénique avant de les jeter.



Questions sur la menstruation

Est-ce que je dois prendre note des dates de mes règles?

Souvent, les femmes aiment bien noter les dates de leurs règles pour savoir quand elles vont probablement avoir leurs prochaines règles. Pour noter les détails personnels sur tes règles, tu peux indiquer sur un calendrier leur début et leur fin. Le premier jour où tu perds du sang est le jour 1 et le dernier jour avant tes prochaines règles marque la fin de ton cycle. Le cycle dure en général entre 24 et 36 jours au total et peut être différent pour chaque personne. Chaque fois que tu as tes règles, tu peux compter le nombre de jours. Au bout de quelques mois, il sera plus facile de prévoir quand tu devrais avoir tes règles.

Ton cycle menstruel peut ne pas être très régulier pendant la première ou les deux premières années. Il est même possible que tu n'aies pas de règles pendant un mois ou deux, puis qu'elles recommencent. Cela prend parfois du temps pour le corps de s'adapter à un nouveau rythme. Certaines choses, comme la maladie ou le stress, peuvent aussi entraîner des changements dans le cycle menstruel.

Qu'est-ce qu'il se passe si tu as tes règles à un moment où tu ne t'y attendais pas?

Beaucoup de filles s'inquiètent au sujet de leurs premières règles. Elles se demandent quoi faire si leurs règles commencent quand elles sont à l'école ou qu'elles ne sont pas chez elles. Si tu es à l'école, tu peux :

- garder des serviettes hygiéniques dans un sac ou dans ton casier;
- demander une serviette hygiénique à une enseignante ou une amie;
- fabriquer une serviette à partir de papier de toilette ou de serviettes en papier et t'en servir jusqu'à ce que tu puisses trouver une serviette hygiénique;
- utiliser un protège-dessous (plus léger et plus fin) pour être protégée dans une certaine mesure.



Et si le sang déborde de la serviette hygiénique ou du tampon?

Beaucoup de filles s'inquiètent à l'idée d'avoir des fuites! Les jours où tes règles sont abondantes, utilise une serviette hygiénique ou un tampon plus absorbants. Tu peux aussi utiliser un tampon et une serviette ou un protège-dessous en même temps si tu as peur des fuites. Ne t'inquiète pas si le sang a un peu débordé. Demande de l'aide à une amie, à tes parents, ta tutrice, une enseignante ou une adulte à qui tu fais confiance.

Est-ce que tu peux encore faire les choses que tu fais d'habitude?

Est-ce que tu peux prendre un bain ou faire du sport?

Une fille qui a ses règles n'a pas besoin de se comporter différemment des autres jours. Elle peut faire de l'exercice, danser, faire du sport et prendre une douche ou un bain comme d'habitude. Elle peut même aller nager si elle utilise un tampon. Tu es libre de faire ce que tu veux.

La menstruation est une partie normale et saine de la vie de toutes les femmes. Il n'y a pas de quoi être embarrassée.

Comment se sent-on pendant les règles? Et que faire si on a des crampes?

Avant leurs règles, les filles peuvent :

- se sentir gonflées;
- avoir les seins qui font un peu mal;
- être un peu d'humeur changeante ou déprimées;
- avoir mal au bas du dos;
- avoir des crampes (douleurs dans le ventre) – avant et pendant les règles.

Voici des choses à faire pour soulager les crampes :

- Fais de l'exercice.
- Prends un bain chaud.
- Mets une bouillotte sur ton bas ventre (abdomen).
- Si tes crampes sont tout le temps très douloureuses, tu devrais aller voir un médecin, une infirmière ou une clinique pour adolescentes.

Parlons de genre et d'identité sexuelle :

Identité, rôles et expression

Qu'est-ce que le genre?

Cela semble simple, mais cela peut être compliqué. Le genre est un terme utilisé par la société pour décrire si une personne est « du sexe féminin » ou « du sexe masculin ». Les différentes cultures peuvent attacher des croyances différentes à cette notion de genre.



Exprime-toi!

Est-ce que tu as réfléchi à ce que cela signifie d'être un garçon ou une fille? Les idées qu'ont les gens sur la façon dont les personnes du sexe masculin ou du sexe féminin doivent s'habiller ou se comporter s'appellent les **rôles des genres**. Par exemple, certaines personnes habillent les petites filles en rose et les petits garçons en bleu, ou pensent que seuls les hommes peuvent faire le métier de mécanicien et seules les femmes peuvent faire le métier d'infirmière.

À la puberté, les jeunes peuvent se sentir « obligés » de se comporter de façon plus masculine ou féminine. Il y a bien des choses qui peuvent pousser les jeunes à ressentir cette pression : ce qu'ils voient ou entendent à la télévision ou sur Internet, dans les chansons, ou ce qu'expriment leurs familles ou leurs amis. Il existe bien des façons de s'exprimer, que ce soit par le style et les couleurs

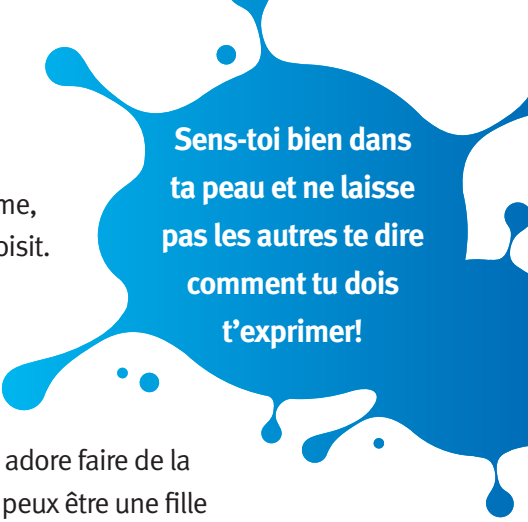
des vêtements que l'on porte, les activités ou les sports que l'on aime, ou le style de coiffure que l'on choisit.

C'est une façon d'exprimer sa personnalité qu'on nomme

l'expression de l'identité

sexuelle. Par exemple, tu peux

être un garçon qui aime le rose et adore faire de la couture et cuisiner. Ou encore, tu peux être une fille qui pense que le bleu est une couleur super et qui aime les autos et grimper aux arbres. Super!



Sens-toi bien dans ta peau et ne laisse pas les autres te dire comment tu dois t'exprimer!

Qu'on soit né garçon ou fille, on a tous une idée de ce que cela signifie d'être une personne du sexe masculin ou féminin, ou peut-être autre chose. Ceci s'appelle notre **identité sexuelle.**

Dans la plupart des cas, l'idée qu'on a de soi-même (notre identité sexuelle) correspond à notre apparence extérieure (notre corps féminin ou masculin). Cependant, chez certaines personnes, ce n'est pas le cas. Il y a des gens qui ont même l'impression d'être dans le mauvais corps – par exemple, une personne peut avoir le corps d'une fille, mais avoir l'impression d'être un garçon, ou bien avoir le corps d'un garçon, mais avoir l'impression d'être une fille. Si tu ressens cela, tu es peut-être **transgenre.**

Être transgenre n'est pas toujours facile et la puberté sera peut-être pour toi une période très difficile, parce que ton corps changera d'une façon qui te met mal à l'aise. L'important est de savoir que tu n'es pas seul ou seule. Il y a beaucoup de personnes transgenres dans notre société et il y a des gens qui peuvent t'aider à y voir plus clair (consulter la liste des **Ressources** à la fin).

Le savais-tu...?

Ton cerveau travaille fort! À la puberté, ton cerveau passe par une des étapes les plus actives en ce qui concerne la croissance et le changement. Ces changements influencent tes pensées et tes sentiments, mais c'est aussi une période où l'apprentissage et la créativité sont meilleurs que jamais!

Ton corps a besoin de **nourriture saine** et de beaucoup d'eau tous les jours pour fonctionner comme il faut. Consulte le Guide alimentaire canadien pour en savoir plus sur le genre d'aliments que tu devrais choisir et les quantités qu'il faut manger.

En faisant de l'exercice régulièrement, tu devrais garder un poids-santé et te sentir bien! Quand on est actif, les hauts et les bas de la puberté peuvent être beaucoup plus faciles à supporter. Pour trouver des conseils très intéressants sur le conditionnement physique, tu peux consulter en ligne les Listes de conseils pour être actif du gouvernement du Canada. Les enfants âgés de 5 à 17 ans devraient faire 60 minutes (ou plus!) d'activité physique chaque jour.

Le sommeil est important! Il te faudra environ neuf heures de sommeil chaque nuit. Comme cela, tu devrais être bien éveillée ou éveillé pendant la journée et ton corps aura le temps nécessaire pour grandir.

Fumer, boire de l'alcool et consommer des drogues sont des actions qui peuvent avoir un effet négatif sur ta santé. Certains se sentent influencés par leurs amis (c'est la « pression des camarades ») et consomment des substances nocives ou font des choses qui les mettent mal à l'aise. Si cela t'arrive, discute avec une personne adulte de ce que tu devrais faire dans cette situation.

En grandissant, on commence à prendre des décisions par soi-même. Pour savoir prendre de bonnes décisions, il faut s'entraîner. Tu feras probablement des erreurs de temps en temps.

PÊLE-MÊLE...

Les sentiments sexuels

Les personnes du sexe masculin et du sexe féminin réagissent aux pensées, aux sentiments et aux attouchements sexuels – on appelle cela l'**excitation sexuelle**. Quand tu ressens ce genre de chose, tu peux remarquer des changements dans ton corps : tu peux, par exemple, commencer tout à coup à avoir chaud ou à devenir rouge, ou encore avoir une sensation nerveuse de picotement. L'excitation sexuelle peut créer un sentiment de confusion, mais c'est une chose normale et saine.

La masturbation

Il peut être agréable de toucher ou de frotter ses propres organes génitaux. C'est ce qu'on appelle la masturbation. Les personnes de tous les âges, du sexe féminin ou du sexe masculin, peuvent décider de se masturber ou de ne pas le faire. Les deux choix sont sans risque et acceptables. La masturbation est une activité qui doit se passer en privé, dans un endroit où il n'y aura pas d'interruption.

Comment fait-on les bébés?

Un spermatozoïde et un ovule doivent se joindre pour former un embryon, qui est le début d'un bébé. Quand un homme et une femme ont des rapports sexuels, le pénis pénètre dans le vagin. Les spermatozoïdes quittent le pénis de l'homme, passent par le vagin et par l'utérus, et arrivent dans les trompes de Fallope. Chez la femme, une fois par mois environ, un ovule quitte un ovaire et se dirige vers une trompe de Fallope. C'est là que les deux cellules peuvent se rencontrer et former un petit embryon, qui est alors prêt à aller s'implanter dans l'utérus pour y grandir. C'est ce qu'on appelle la grossesse (la femme est enceinte).

sécurité personnelle

Ton corps t'appartient. Personne – que ce soit des membres de ta famille, des amis, des personnes qui s'occupent de toi ou des étrangers – n'a le droit de toucher ton corps si tu ne le veux pas.

Il est naturel et sain de se sentir attiré sexuellement par une autre personne, mais il n'est pas acceptable de toucher ou d'embrasser une personne à moins qu'elle ait accepté (offert son consentement). Si on touche quelqu'un d'une façon sexuelle sans son consentement, cela s'appelle une **agression sexuelle**. Il est aussi inacceptable de taquiner quelqu'un de façon sexuelle. On appelle cela du **harcèlement sexuel**. Quand une personne adulte touche un enfant de façon sexuelle ou se fait toucher par l'enfant de façon sexuelle, cela s'appelle de la **violence sexuelle** ou de l'**abus sexuel**. Ce comportement est un type de mauvais traitement et est interdit par la loi.

Si ce genre de chose t'arrive, ne garde pas le secret! Dis-le à l'un de tes parents, à ton tuteur ou ta tutrice, à un conseiller ou à un autre adulte à qui tu fais confiance. Parfois, les gens qui ont été victimes de violence sexuelle ou de harcèlement sexuel se sentent embarrassés, honteux ou même coupables. Ces sentiments sont courants, mais quand quelqu'un te fait ce genre de chose, ce n'est pas ta faute! Parfois, la personne qui t'a fait du mal est une personne proche de toi ou quelqu'un qui exerce un pouvoir ou a de l'autorité à ton égard. Ceci peut entraîner une grande confusion et tu pourrais avoir beaucoup de mal à en parler à quelqu'un, mais c'est important de le faire.

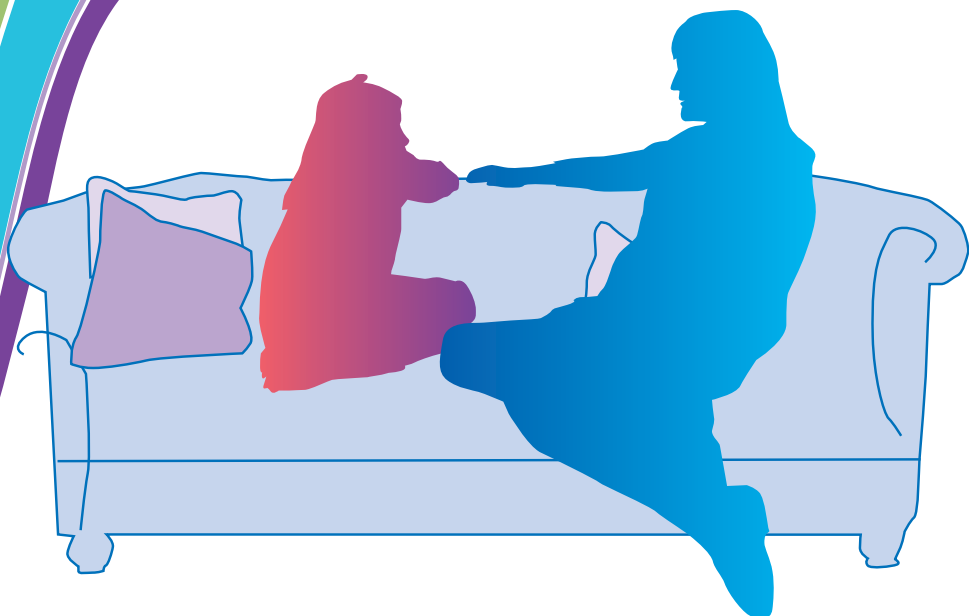
Beaucoup de gens qui ont été victimes de violence sexuelle ou de harcèlement sexuel disent que le fait de garder le secret a augmenté leur sentiment de malaise. Si tu en parles, tu peux obtenir l'aide qu'il te faut.

La violence sexuelle peut aussi se produire sans attouchement. Les enfants peuvent également subir d'autres formes de violence, comme la violence physique, la violence affective ou la négligence. Pour en savoir plus à ce sujet, consulte la page des Ressources, à la fin de cette brochure.

La technologie

L'Internet, les téléphones cellulaires et les jeux en ligne peuvent être amusants et cool! Voici quelques conseils pour ne pas prendre de risques :

- Ne donne jamais d'information personnelle et ne communique pas tes mots de passe. Invente des noms d'utilisateur qui ne permettent pas aux gens de deviner qui tu es, où tu habites, à quelle école tu vas, ou même à quelle équipe sportive tu appartiens. Quelqu'un peut facilement te trouver, même avec un tout petit peu d'information.
- Il est plus prudent de bavarder ou de jouer en ligne avec des personnes que tu connais. Si tu rencontres quelqu'un en ligne, ne crois pas tout ce que cette personne te dit! Les gens peuvent mentir à propos de leur âge, leur sexe, l'endroit où ils habitent ou ce qu'ils attendent de toi.
- Partage avec prudence. Une fois que tu as partagé une photo ou une vidéo de toi-même, tu n'as plus aucun contrôle. Quelqu'un peut les copier, les utiliser et les montrer à d'autres personnes sans même que tu le saches.
- Ne laisse pas d'autres personnes, même tes amis, te convaincre de faire quelque chose que tu n'as pas vraiment envie de faire ou qui te rend mal à l'aise. Si quelque chose te met mal à l'aise, parles-en à l'un de tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance, pour savoir quoi faire.
- Fais preuve de respect quand tu envoies des messages textes! Donne aux gens le temps de répondre, ne les surveille pas, utilise des mots respectueux et envoie tes messages à un moment approprié (pas tard le soir).



L'intimidation

Quand les taquineries font du mal, qu'elles deviennent méchantes et constantes, cela devient de l'intimidation. L'intimidation peut être verbale, physique ou mentale. Certaines personnes intimident les autres en les excluant (en les ignorant ou les laissant de côté), ou en répandant des rumeurs à leur propos. D'autres se servent du courriel, des sites de bavardage en ligne, de la messagerie instantanée, des sites de réseautage social et des messages textes pour se moquer d'une personne et lui faire du mal. Si tu penses être dans cette situation, parles-en à l'un de tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance, pour obtenir de l'aide.

Si tu constates qu'une personne est victime d'intimidation, tu peux faire une différence en demandant à l'auteur de l'intimidation d'arrêter et à la victime comment elle va. Si tu ne te sens pas assez en sécurité pour faire cela, adresse-toi à un adulte à qui tu fais confiance.

Les sentiments changeants

Comme si tous ces changements corporels ne suffisaient pas, tu remarqueras que tes émotions changent aussi.

Tu commenceras peut-être à avoir de nouveaux intérêts, de nouvelles préoccupations et de nouvelles idées à exprimer. Tu pourrais aussi constater que tu as des sautes d'humeur, c'est-à-dire que tu te sens très bien à un moment et tu plonges dans la déprime tout de suite après.

Ces sautes d'humeur sont naturelles au début de la puberté. Si tu te sens très triste ou que tu es constamment inquiète ou inquiet, ou si tu as l'impression de ne pas contrôler ce que tu dis ou ce que tu fais, tu devrais en parler à l'un de tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance.



se sentir adulte

De bien des façons, tu commences à te sentir adulte. Tu veux probablement avoir plus d'indépendance et faire plus souvent tes propres choix. Tu as peut-être envie qu'on respecte davantage ta vie privée et tu aimerais sans doute qu'on te prenne plus au sérieux. Tu constateras même que tu n'aimes plus certains jeux, certains livres ou certaines émissions de télévision que tu aimais. Tes nouveaux intérêts et tes nouveaux sentiments prennent la place de ceux que tu avais avant.

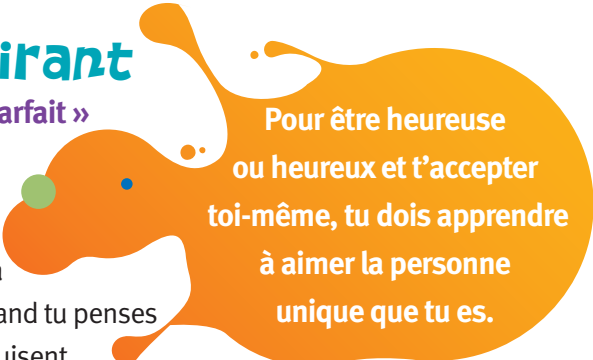
se sentir aimé

À la puberté, tu auras peut-être plus envie qu'avant d'être aimé ou aimée par les autres. Vouloir être aimé est une chose naturelle. Cependant, tu ne devrais pas avoir à te comporter différemment ou à faire des choses que tu ne veux pas faire, uniquement pour te faire aimer. Parfois, tu te sentiras mal à l'aise, exclu ou exclue et tu souffriras de solitude. N'aies pas peur de parler de ces sentiments à l'un de tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance. Crois-le ou non, la plupart de tes camarades de classe ressentent exactement la même chose!

se sentir attirant

Il n'existe pas de corps « parfait » ou « normal ». Chaque corps est différent.

Ton apparence te préoccupera sans doute plus qu'avant. Quand tu penses aux changements qui se produisent dans ton corps, ce n'est pas étonnant! En ce moment, ton corps est en pleine évolution. Tu t'intéresseras au résultat de ces changements. Tu t'inquiètes peut-être de ne pas être assez beau ou assez belle. Tu peux même souhaiter avoir le pouvoir de changer certaines choses ou ressembler davantage aux personnes que tu vois dans les revues, à la télévision ou dans les films.



Pour être heureuse ou heureux et t'accepter toi-même, tu dois apprendre à aimer la personne unique que tu es.

En vérité, la majorité d'entre nous ne ressemblons pas à des mannequins ou à des acteurs et actrices de cinéma, mais cela ne veut pas dire que nous ne soyons pas beaux. Souvent les corps « idéaux » que nous voyons ne sont pas du tout idéaux. Ce sont des images irréalistes et pouvant être malsaines.

Si tu te sens obligée ou obligé d'avoir une certaine apparence, cela peut avoir un effet sur ton estime personnelle. Il n'est pas sain de ne pas aimer son corps, de s'inquiéter de son poids ou de se sentir coupable lorsqu'on mange. Si tu ressens ce genre de chose, parles-en à l'un de tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance.



se sentir attiré par les autres

Tout comme tes amis, tu commences à avoir des nouveaux sentiments sexuels. Tu découvriras peut-être qu'un certain livre ou une certaine émission t'a donné une sensation d'excitation sexuelle. Une certaine personne peut te sembler attirante. Tu peux même te sentir attiré ou attirée par une personne que tu ne connais pas. Tu peux t'imaginer en train d'éprouver de l'amour pour quelqu'un, ou d'embrasser ou de toucher cette personne. Cela va prendre un certain temps de t'habituer à ces nouveaux sentiments si forts. N'oublie pas que tu peux toujours consulter tes parents, ta tutrice ou ton tuteur, ou un autre adulte à qui tu fais confiance, si tu as des questions à poser. Un nouvel aspect de ta personnalité s'éveille. Attends-toi à ressentir des choses fortes!

orientation sexuelle

L'orientation sexuelle est l'attraction affective, physique et sexuelle que l'on a envers les autres.

Il existe plus qu'une seule orientation sexuelle. Certaines personnes sont attirées par des personnes du sexe opposé (elles sont hétérosexuelles) et d'autres sont attirées par des personnes du même sexe (elles sont homosexuelles – on dit aussi gais dans le cas des hommes et lesbiennes dans le cas des femmes). Certaines personnes sont attirées par des personnes des deux sexes (elles sont bisexuelles) et d'autres ne sont pas attirées par qui que ce soit (elles sont asexuelles). Il peut être déroutant de connaître ton orientation sexuelle. En fait, chez la plupart d'entre nous, cette connaissance se développe petit à petit, avec de la patience. L'orientation sexuelle n'est pas une chose que l'on voit en regardant quelqu'un, et tu es la seule personne qui peut déterminer quelle est ton orientation sexuelle.

Ce qui est important, c'est de savoir que chacun peut avoir des relations saines et une vie heureuse et enrichissante, quelle que soit son orientation sexuelle.



Les relations changeantes

En grandissant, il faut apprendre à entretenir toutes sortes de relations, avec les membres de la famille, les amis et d'autres personnes.

Chaque personne a de nombreuses relations différentes. Certaines sont plus personnelles que d'autres. Lorsqu'on grandit, les relations avec les membres de la famille et les amis sont différentes de quand on était petit enfant. Tu trouveras peut-être que les gens, y compris ceux que tu connais, commencent aussi à te traiter différemment.

Les relations saines s'appuient sur...

- le respect
- la confiance
- l'honnêteté
- l'égalité
- les intérêts, partagés ou non

Les amis

L'amitié est l'un des types de relations les plus importants. En grandissant, tu constateras que tes relations avec tes amis peuvent être aussi importantes, ou même plus importantes que tes relations avec ta famille. Tu voudras peut-être faire partie d'un certain groupe, te faire de nouveaux amis, ou laisser de côté certains amis dont tu ne te sens plus très proche.

Mon petit ami / ma petite amie

Dans les années qui viennent, tu auras toutes sortes de relations différentes. Dans certains cas, tu peux te sentir mal à l'aise. Il suffit d'être toi-même! Les autres devraient t'apprécier pour toi et respecter tes choix. Quand on sort avec quelqu'un, cela permet de s'entraîner à établir des relations personnelles avec une personne que l'on aime bien.

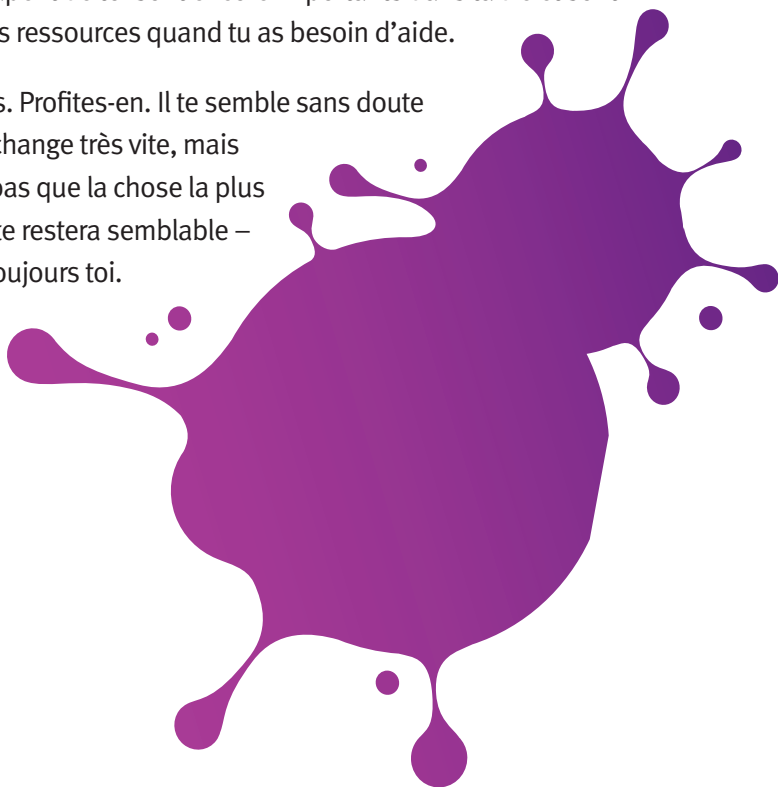
Chaque famille a ses propres idées (valeurs) à ce sujet, notamment au sujet de l'âge auquel les parents ou les tuteurs autorisent leurs enfants à sortir avec un petit ami ou une petite amie. Ces valeurs peuvent être influencées par la culture ou la religion. Si tu ne sais pas si tu es prêt ou prête à sortir avec quelqu'un, parles-en à ta sœur ou ton frère aînés, tes parents, ton tuteur ou ta tutrice, ou un adulte à qui tu fais confiance.



La famille

Toutes les familles sont différentes. Regarde autour de toi et tu verras toutes sortes de familles, avec des valeurs, des règles et des attentes diverses. En grandissant, tu constateras peut-être que tes rapports avec ta famille commencent à changer. Mais même si tu grandis et que tu changes, ta famille ou les personnes qui s'occupent de toi sont encore importants dans ta vie et sont de bonnes ressources quand tu as besoin d'aide.

Tu grandis. Profites-en. Il te semble sans doute que tout change très vite, mais n'oublie pas que la chose la plus importante restera semblable – tu seras toujours toi.



DES MOTS À CONNAÎTRE

Si tu connais et que tu utilises des mots précis pour parler de la sexualité, les gens sauront exactement de quoi tu parles.

acné : Boutons et points noirs très visibles dont il est difficile de se débarrasser.

anus : Ouverture (orifice) qui permet aux matières fécales (crottes) de sortir du corps. Les personnes du sexe féminin et du sexe masculin en ont un.

canal déférent : Canal par lequel les spermatozoïdes passent pour aller des testicules à la prostate

circoncision : Opération par laquelle le prépuce est retiré du pénis.

clitoris : Petit organe sensible situé au-dessus de l'urètre chez les femmes.

cycle menstruel : Cycle féminin qui commence par la menstruation et continue alors que la muqueuse de l'utérus s'épaissit, puis se détache. Le cycle dure environ un mois.

éjaculation : Projection de sperme par le pénis.

émission nocturne : Éjaculation de sperme pendant le sommeil, à l'occasion d'un rêve érotique

érection : Les tissus du pénis se remplissent de sang, ce qui fait grandir le pénis et le rend plus dur.

estrogène : L'une des deux hormones sexuelles fabriquées par les ovaires. L'estrogène entraîne les changements qui se produisent dans le corps des filles à la puberté. L'autre hormone est la progestérone.

excitation : Réaction du corps à des pensées, des sentiments ou des attouchements sexuels.

fécondation : Lorsqu'un spermatozoïde atteint un ovule, la grossesse commence.

gai : Personne du sexe masculin qui est attiré affectivement et sexuellement par des personnes du même sexe.

genre (sexe) : Le fait d'être homme ou femme. Certaines cultures reconnaissent plus de deux sexes.

glande : Tout organe qui produit une substance utilisée par le corps. Beaucoup de glandes produisent des hormones.

grandes et petites lèvres : Plis internes et externes de la vulve de la femme, situés de chaque côté du vagin

hétéro : Personne qui est attirée affectivement et sexuellement par des personnes du sexe opposé.

hormone : Produit chimique provenant d'une glande et qui fait agir les cellules ou les tissus d'une certaine façon

hypophyse : Glande qui secrète les hormones de croissance et influence l'activité d'autres glandes. Les personnes du sexe féminin et du sexe masculin ont une hypophyse.

lesbienne : Personne du sexe féminin qui est attirée affectivement et sexuellement par des personnes du même sexe.

masturbation : Action qui consiste à toucher ses propres organes génitaux pour se faire plaisir

menstruation : Chez la femme, chute de la muqueuse de l'utérus qui s'est formée pour accueillir un ovule (œuf) fécondé

organes génitaux : Organes sexuels externes des personnes du sexe féminin et masculin

orgasme : Sensation intense qui se produit au maximum de l'excitation sexuelle. Les personnes du sexe masculin éjaculent en général pendant l'orgasme. Certaines personnes du sexe féminin produisent aussi du liquide pendant l'orgasme.

ovaire : Chez la femme, glande qui produit les ovules (œufs) et les hormones appelées estrogène et progestérogène

ovulation : Libération, par un ovaire, d'un ovule, qui passe ensuite par la trompe de Fallope

ovule : Œuf produit par les ovaires d'une femme

pénis : Organe sexuel externe de l'homme, en forme de tuyau

pertes (ou écoulement) : Toute substance qui s'écoule de n'importe quelle partie du corps.

pores : Petites ouvertures dans la couche externe de la peau

prépuce : Pli de peau qui recouvre le bout du pénis.

progestérogène : L'une des deux hormones sexuelles produites par les ovaires chez la femme, l'autre étant l'estrogène

prostate : Glande qui ajoute du liquide aux spermatozoïdes pour créer le sperme

pubis : Chez les personnes du sexe masculin et du sexe féminin, zone du corps où sont situés les organes sexuels

règles : Nom commun de la menstruation

reproduction : Lorsque les rapports sexuels produisent une grossesse et un bébé

rêves érotiques : Caquent les émissions nocturnes (éjaculation de sperme pendant le sommeil)

scrotum : Bourse de peau située juste derrière le pénis et qui contient et protège les deux testicules

serviette hygiénique : Bande qui se colle à l'intérieur du sous-vêtement de la femme pour absorber le flux menstruel

spermatozoïdes : Cellules reproductives masculines produites par les testicules

sperme : Mélange de liquide et de spermatozoïdes qui est relâché par le pénis

tampon : Petit rouleau absorbant que les personnes du sexe féminin portent à l'intérieur du vagin pour absorber le flux menstruel

testicules : Glandes sexuelles masculines. Elles produisent les spermatozoïdes et l'hormone sexuelle masculine appelée testostérone.

testostérone : Hormone sexuelle masculine produite par les testicules et qui entraîne des changements chez les garçons à la puberté

transgenre : Personnes qui estiment que leur identité sexuelle ne correspond pas à leur anatomie (une fille qui pense qu'elle aurait dû être un garçon ou un garçon qui pense qu'il aurait dû être une fille)

trompes de fallope : Canaux par lesquels passent les ovules pour se rendre des ovaires à l'utérus d'une femme.

urètre : Conduit qui permet à l'urine de sortir du corps féminin ou masculin. Chez les personnes du sexe masculin, le sperme sort aussi par l'urètre.

utérus : Organe musculaire situé dans le bassin de la femme. C'est là que le fœtus se développe jusqu'à la naissance du bébé.

vagin : Passage qui relie l'utérus à l'extérieur du corps féminin

vésicules séminales : Deux petites bourses qui ajoutent du liquide aux spermatozoïdes pour faire le sperme. La prostate fait la même chose.

vessie : Organe qui contient l'urine avant que celle-ci ne sorte du corps. Les personnes du sexe féminin et du sexe masculin en ont une.

vulve : Organes sexuels féminins externes



RESSOURCES

Voici une liste de ressources téléphoniques ou en ligne dont tu peux te servir si tu as besoin d'aide ou de renseignements sur un sujet abordé dans cette brochure. Tu peux appeler ou consulter ces sites gratuitement.

Puberté et santé :

Health links – Info Santé : compose le 1 888 325-9257 ou le 204-788-8200, 24 heures sur 24, pour obtenir rapidement des renseignements dans le domaine de la santé.

www.Kidshealth.org
www.cyh.com
www.masexualite.ca/
www.teentalk.ca
www.cfsh.ca/fr/Default.aspx

Une question sur la puberté?

Pose-la à l'adresse suivante :
thefactsoflife@serc.mb.ca

Teen Clinics au Manitoba:

www.gov.mb.ca/healthychild/mcad/youth.fr.html

Orientation et identité sexuelles :

www.rainbowresourcecentre.org
www.imatyfa.org - Trans Youth Family Allies
www.mygsa.ca

Tu as besoin d'aide?

jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca

Aide et information sur :

- l'intimidation
- la violence et les mauvais traitements
- les sentiments
- l'école

Bavarde en ligne avec un conseiller ou une conseillère, ou compose le 1 800 668-6868 pour obtenir de l'aide sur n'importe quel sujet.

www.ruralsupport.ca/youth/

Aide aux jeunes victimes de stress dans les régions rurales et agricoles – courriel, bavardage en ligne ou téléphone (1 866 367-3276)

Sécurité personnelle :

www.texted.ca

www.definetheline.ca

www.bullying.org

www.thatsnotcool.com

www.safeschoolsmanitoba.ca



Voici ce que je ne
veux pas oublier...



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

.....



Adapté avec la permission d'Alberta Health

Pour obtenir d'autres exemplaires de cette brochure,
veuillez communiquer avec :
Enfants en santé Manitoba,
en composant le **1 888 848-0140**
ou envoyer un message à
l'adresse suivante :
healthchild@gov.mb.ca
www.gov.mb.ca/healthchild/

