

GIRLING

UP

COMMENT ÊTRE FORTE,
FUTÉE ET FABULEUSE

Docteur Mayim Bialik

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Anna Souillac*

Michel
LAFON

Titre original :

Girling up, how to be strong, smart and spectacular

© Mayim Bialik, 2017, pour le texte

© Siobhán Gallagher, 2017, pour les illustrations.

Publié avec l'accord de Philomel Books, une filiale de Penguin Random House LLC, 375 Hudson Street, New York, NY, 10014

Reproductions p.76

Venus de Willendorf © Naturhistorisches Museum Wien

Les Trois Grâces, Rubens © Photographic Archive

Museo Nacional del Prado

© Éditions Michel Lafon, 2018, pour la traduction française.

118 avenue Achille Peretti, CSS 70024

92521 Neuilly-sur-Seine Cedex

À mes fils fun, futés et fabuleux :
MILES ROOSEVELT ET FREDERICK HESCHEL

Vous avez fait de moi une mère
Tiré de moi bien plus encore
Que tout ce que la jeune fille que j'étais
Aurais jamais pu imaginer



◆ TABLE DES MATIÈRES ◆

Introduction.....	9
1. Comment fonctionnent nos corps.....	14
2. Comment nous grandissons.....	45
3. Comment nous apprenons.....	79
4. Comment nous aimons.....	101
5. Comment nous surmontons les épreuves.....	140
6. Comment notre vie a de l'importance.....	177
Dernières pensées.....	195
Remerciements.....	199
Bio de l'auteure.....	207

◆ INTRODUCTION ◆

Etre un humain, ça a vraiment l'air simple. Après tout, nous ne sommes faits que de six choses : de l'oxygène, du carbone, de l'hydrogène, de l'azote, du calcium et du phosphore. Ces six éléments composent tout ce que nous sommes : les cellules de notre corps, nos organes et notre fantastique cerveau qui peut penser, compter et ressentir tout plein de choses. Il suffit de six éléments pour faire tout ça ! Dit comme ça, ça a l'air simple, non ?

Faux ! La plupart du temps, être un humain n'a rien de simple du tout. Nous avons beau être faits de six choses seulement, nous avons en général l'impression d'en gérer six mille à la fois ! Et quand nous, les filles, nous devenons des femmes, notre corps, notre cerveau et nos émotions subissent tellement de transformations que nous avons souvent l'impression de devoir affronter six millions de choses en même temps ! Comment, alors que notre corps n'est composé que de six éléments, notre vie peut-elle être si compliquée ?

Personnellement, j'ai eu un parcours assez atypique. Et je crois que cela fait de moi la personne idéale pour parler des difficultés d'être un humain, et en particulier une fille.

En effet, j'ai commencé à jouer la comédie à onze ans et j'ai eu un succès aussi inattendu qu'incroyable. De mes quatorze à mes dix-neuf ans, j'ai même eu ma propre série télé, qui s'appelait *Petite Fleur*. C'était l'histoire d'une fille – jouée par moi ! – qui vivait avec ses deux frères et son père divorcé. En tant qu'actrice, j'ai dû interpréter tous ces défis que doivent relever les adolescentes devant l'Amérique tout entière – ainsi que tous les autres pays où la série était diffusée. À l'écran, j'ai dû embrasser un garçon pour la première fois, acheter des tampons, résister aux pressions de mes camarades qui voulaient me faire boire de l'alcool ou prendre des drogues, me faire des amis... tout en vivant aussi ces expériences dans la vraie vie. (Fait embarrassant mais vrai : mon premier baiser a eu lieu à la télé !)

À dix-neuf ans, j'ai mis ma carrière d'actrice entre parenthèses afin d'aller à l'université et d'obtenir une maîtrise en neurosciences, c'est-à-dire l'étude du cerveau et du système nerveux. Après ça, j'ai encore étudié sept ans pour décrocher mon doctorat. Ça fait beaucoup d'études ! J'ai même eu un bébé pendant que j'écrivais ma thèse, et un autre un peu après. C'était une époque de dingue. Être maman et étudiante en même temps signifiait jongler entre les tétées, les changements de couches un million de fois par jour, les cours, les révisions des partiels et l'écriture de ma thèse – un livre de trois cents pages –, et tout ça en dormant très peu.

J'élevais mes enfants tout en enseignant les sciences à des élèves de neuf à dix-sept ans. Puis j'ai repris ma carrière d'actrice et j'ai fini par décrocher le rôle d'Amy Farrah Fowler, la neurobiologiste de *The Big Bang Theory*. Donc en plus d'être une scientifique dans la vraie vie, j'en joue désormais une à la télé. Parfois, la réalité dépasse la fiction.

Bon, tu te poses sans doute la question suivante : *Qu'est-ce que le fait d'être une enfant star, d'avoir un doctorat, deux enfants et de jouer dans la sitcom la plus regardée d'Amérique a à voir avec celui de comprendre les innombrables défis que doivent relever les filles ?*

Eh bien, il se trouve que le fait d'avoir grandi sous le feu des projecteurs m'a forcée à beaucoup réfléchir à la façon dont les gens considèrent les filles et à ce qu'ils attendent de nous – et ces attentes ne sont pas les mêmes que pour les garçons. Il fallait que mon apparence soit comme ci et mon comportement, comme ça – tout ça en devenant une femme sous le regard du public. La pression était énorme et j'ai réalisé combien ce monde était différent pour les femmes et pour les hommes.

Je ne pensais pas pouvoir étudier les sciences parce que je croyais que les sciences, comme les maths, étaient un domaine réservé aux garçons. Mais à quinze ans, une de mes profs m'a donné la confiance en moi nécessaire pour devenir scientifique – la majorité des scientifiques

reste cependant des hommes et cela n'a pas été facile. Rencontrer quelqu'un, se marier et faire des bébés tout en travaillant comme scientifique n'a pas été simple non plus. Gérer tout ça, quel que soit le métier, prend beaucoup de temps, d'énergie et de force mentale, mais les défis sont encore plus grands dans un domaine où les femmes ne sont pas forcément bien acceptées. Il faut combiner beaucoup de choses.

De nos jours, être actrice dans un monde dominé par la technologie, c'est un peu comme être une adolescente. J'ai beau être une adulte, une grande partie de ma vie privée est exposée sur les réseaux sociaux. Et bien sûr, j'ai envie de savoir ce que les autres disent de moi. Il y a aussi une grande pression en ce qui concerne mon apparence, surtout parce que je suis une femme. Pas besoin d'être une actrice célèbre pour savoir ce que l'on ressent dans ces cas-là !

En partageant avec toi mes expériences et mes opinions sur ce qu'est être une fille, j'espère te donner une sorte de carte routière pour t'aider à être toi-même. J'ai toujours eu la sensation qu'être une fille de nos jours était bien plus compliqué qu'à n'importe quelle autre période de l'histoire et j'espère que certaines de mes expériences pourront t'être utiles. Je suis une fille qui ne s'est pas toujours bien intégrée, une fille qui aimait les sciences

mais ne savait pas comment en faire son métier, une fille créative qui adorait l'art en général mais qui avait aussi une vision scientifique de la vie. Et aujourd'hui, je suis une femme qui aime son indépendance, mais qui adore aussi son rôle de maman. Toute ma vie, j'ai essayé de me dépasser, pour devenir et accomplir plus que ce dont je me croyais capable. Le résultat, c'est une vie à cent à l'heure qui a ses moments difficiles, mais une vie dont je suis fière. Je veux partager avec toi cette passion, celle de devenir une femme formidable, tout en te montrant que les choix que tu feras t'accompagneront toute ta vie, et tant mieux. Tu peux devenir forte, futée et fabuleuse et j'espère bien te montrer comment.

J'ai lu beaucoup de livres dans ma vie. Certains parlent de la science du corps et du cerveau. D'autres parlent des difficultés d'être une fille. D'autres encore, des opportunités qui s'offrent à nous pour changer le monde. Je veux que ce livre soit tout cela à la fois : comment comprendre ton corps, comment aimer être une fille et devenir une jeune femme qui fait ses propres choix, qui a confiance en elle et qui est prête à conquérir le monde.

C'est parti !



◆ COMMENT FONCTIONNENT
NOS CORPS ? ◆

Bienvenue dans *Girling Up*¹! Imagine-toi descendre d'une limousine rutilante (ou d'une Coccinelle, si tu préfères) puis remonter un magnifique tapis rouge. Une foule de gens est amassée derrière des barrières et l'excitation est à son comble. Aujourd'hui, c'est l'avant-première du livre que tu tiens entre tes mains : *Girling Up*. Nous allons explorer tout ce que signifie être une fille, et le meilleur endroit pour commencer, c'est à l'intérieur de toi (nous irons de l'intérieur vers l'extérieur). Donc si tu es une fille, le corps que la nature t'a donné est ton billet d'entrée pour ce chapitre, tu es l'invitée VIP de ce super événement. Nous allons parler des particularités du corps féminin, des changements

1. « *Girling up* » est une expression inventée par l'auteure ; il s'agit d'un jeu de mots avec *growing up*, « grandir » en anglais, et *girl*, qui veut dire « fille ». *Girling up*, c'est donc la façon dont les filles grandissent. Et ce n'est pas pareil que pour les garçons ! (*Note de la traductrice.*)

auxquels il faut t'attendre quand tu vas commencer à « *girling up* » (grandir en tant que fille) et des façons d'avoir un corps sain et en bonne santé. Ainsi, tu auras une nette longueur d'avance pour devenir forte, futée et fabuleuse.

De petite fille à adolescente

À la naissance, il est presque impossible de distinguer un bébé fille d'un bébé garçon – enfin, sauf quand ils sont tout nus évidemment. Il faut admettre que durant les premières années de notre vie, nous nous ressemblons beaucoup. Puis, soudain, la puberté commence. Cela peut nous arriver à tout moment entre neuf et seize ans.

Qu'est-ce que la puberté, exactement ? Eh bien c'est la période de la vie durant laquelle notre corps et notre cerveau se mettent à changer. Si tu es une fille, c'est le processus physique et chimique de « *girling up* ». Nos seins se développent et il arrive que nos hanches s'élargissent – elles deviennent plus « féminines ». Des poils se mettent à pousser à de nouveaux endroits, nous avons parfois des boutons, et nos émotions sont plus intenses qu'elles ne l'ont jamais été.

Chez certaines filles, ces changements surviennent rapidement. Chez d'autres, ils prennent beaucoup plus

de temps. Parfois, nous commençons à observer certains changements et puis ils semblent s'arrêter d'un seul coup. Certaines filles, c'était mon cas, ne sont pas du tout précoces et se demandent de temps en temps si elles vont vraiment « *girl up* » un jour, parce qu'il leur faut des années pour devenir comme les autres filles de leur entourage ! Il n'existe pas de calendrier qui détermine le « bon moment » pour que ces changements se produisent ; c'est un peu un jeu de patience.

Alors, comment tout ça arrive-t-il ? Nos corps sont-ils munis d'une sorte de minuteur qui lancerait son décompte dès notre naissance ? Et quand il finirait par retentir – DRIING ! –, la fille que nous sommes deviendrait une femme du jour au lendemain ? Est-ce que quelqu'un nous regarde depuis le ciel et pointe son doigt magique vers nous quand le moment est venu ? Qu'est-ce qui fait concrètement changer notre corps ?

* * *

XX

La façon la plus simple de répondre à cette question, c'est avec deux X. Tout à fait : ce sont deux X qui déterminent notre genre féminin. Dans chacune des cellules qui composent notre corps se trouve quelque chose que l'on

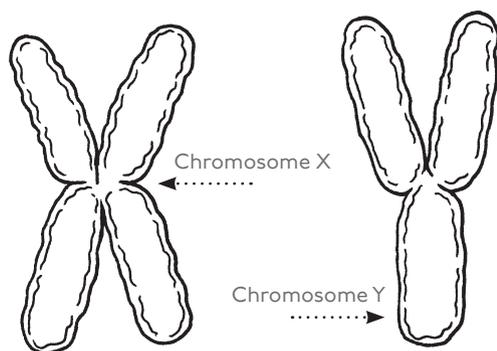
• 16 •

appelle l'ADN. L'ADN, c'est un groupe de molécules compressées qui contient toutes les informations dont notre corps a besoin pour exister. Notre ADN est un mélange de celui de notre père et de celui de notre mère, et il porte ce que l'on appelle les gènes. Ce sont ces dizaines de milliers de gènes qui déterminent toutes nos caractéristiques physiques, comme la couleur de nos yeux, notre taille ou notre capacité à plier la langue en deux. (Tu y arrives ? Moi oui !) Mais l'ADN contient également des gènes qui déterminent des choses plus complexes, par exemple si nous sommes le genre de personnes à pleurer devant un film à l'eau de rose, ou bien si nous sommes extraverties ou timides.

Chaque cellule de notre corps contient donc une boule compacte avec toutes les informations qui détermineront presque toutes nos caractéristiques. Le fait que nous soyons de sexe féminin est encodé dans notre ADN. Tout commence quand l'ovule d'une mère rencontre le spermatozoïde d'un père et qu'un bébé commence à grandir dans le ventre de celle-ci. Leurs ADN à tous les deux se mélangent – à parts égales – et c'est à cette seconde précise, quand l'ovule et le spermatozoïde entrent en contact, que la nature détermine si on va naître fille ou garçon.

Alors, qu'est-ce que c'est que cette histoire de XX ? Eh bien, quand on les observe au microscope, les parties

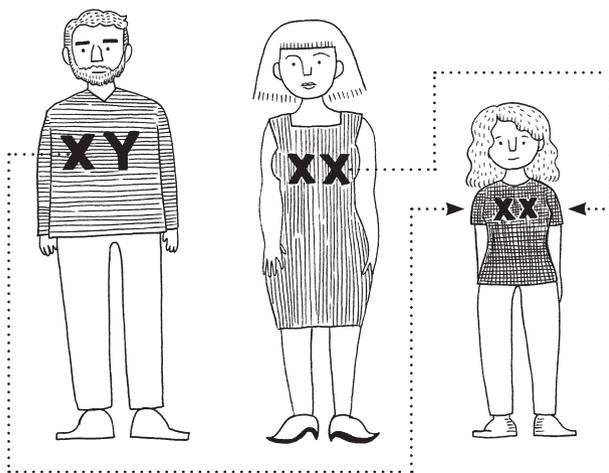
de notre ADN qui déterminent notre sexe ressemblent un peu à des X et à des Y. Voici une image des *chromosomes* X et Y, un mot sophistiqué pour désigner l'ADN quand celui-ci est réduit en morceaux pour pouvoir tenir dans chaque cellule.



Voici comment ça marche : quand la cellule œuf de la maman fusionne avec le spermatozoïde du papa, elle fournit un X. Le spermatozoïde du papa, lui, fournit soit un X soit un Y. En gros, cela revient à tirer à pile ou face : il y a une chance sur deux.

Si le papa donne un chromosome X, nous avons deux chromosomes X et le bébé sera une fille. S'il donne un chromosome Y, nous avons un chromosome X et un Y, et le bébé sera un garçon. Ce sont donc les papas qui déterminent le sexe du bébé. Prends une minute – même dans ta tête – pour remercier tes parents de t'avoir offert deux chromosomes X ! C'est génial d'être une fille, promis !

Voici un schéma simple qui permet de comprendre comment fonctionne cette histoire de X et de Y.



Tu te demandes probablement ce que tous ces X et ces Y ont vraiment à voir avec le déclenchement de la puberté. Eh bien, les chromosomes X et Y contiennent, juste sur la surface de leur structure, des messages chimiques qui se déclenchent à différents stades de notre vie. Se faisant, ils se mettent à envoyer des signaux, sous forme de protéines et d'éléments chimiques, à notre cerveau. Comme pour lui dire : « Hé ! On commence la puberté ici ! » Le cerveau se met alors à diffuser un type particulier d'éléments chimiques à travers tout notre corps. Ces éléments sont appelés des hormones. Ils sont à l'origine de notre puberté et sont responsables de tout ce qui nous arrive pendant notre processus de « *girling up* » et bien au-delà.

La puberté et notre corps

La puberté modifie presque toutes les parties visibles de notre corps, mais également la plupart de celles que l'on ne voit pas. À vrai dire, les scientifiques cherchent encore à comprendre comment les hormones affectent précisément notre corps et notre esprit. Voici quelques-unes des questions que je me posais quand j'ai commencé à m'intéresser à la puberté. Tu t'en poses peut-être certaines toi aussi.

- Ça fait quoi d'avoir des poils qui poussent sur des parties étranges du corps ? Que faut-il faire dans ces cas-là ?
- Quand est-ce que ma poitrine va pousser ? (Et pourquoi les garçons s'intéressent-ils tant aux seins ? Je n'ai pas forcément envie de ce genre d'attention...)
- Qu'est-ce qu'il se passe dans le corps d'un garçon pendant la puberté ?
- Ça fait quoi d'avoir ses règles ? On m'a dit que c'était douloureux et sale.
- Avoir ses règles, ça veut dire pouvoir tomber enceinte ? Comment ça fonctionne ?

Commençons par expliquer ce qu'il se passe à la puberté pour tout le monde. Les garçons comme les filles auront

des poils qui vont leur pousser sous les aisselles, même si les garçons en auront en général plus. Les filles auront des poils sur leurs grandes lèvres, c'est-à-dire la partie externe de leur sexe, et les garçons en auront autour de leur pénis. Les garçons comme les filles connaissent un pic de croissance à la puberté, même si les garçons grandissent souvent un peu plus tard, ce qui signifie que les filles sont un peu plus grandes qu'eux pendant quelques années. Pas très pratique pour les slows au bal de fin d'année !

Il y a deux changements qui ne concernent que les garçons en général : leur voix devient plus grave et leurs épaules s'élargissent. C'est dû à une hormone qu'on appelle la testostérone et qui fait encore bien d'autres choses.

Les poils

De nos jours, on attend souvent des femmes qu'elles s'épilent les jambes et les aisselles – ce qui n'est pas le cas pour les hommes. Pourtant, pendant des milliers d'années, dans la majeure partie du monde, les femmes ne se sont jamais épilées. Contrairement aux idées reçues, les poils ne font pas plus transpirer. Et, en réalité, l'odeur qui émane de nos aisselles vient plus du contact avec les bactéries qui se trouvent dans le tissu de nos vêtements que des poils eux-mêmes. S'épiler est une décision très personnelle, et il n'y a rien de mal à attendre un peu avant de le faire ou à ne pas le faire du tout. Les modes changent ; aujourd'hui, beaucoup d'hommes s'épilent eux aussi. Tout cela ne dépend

que de toi, mais sache qu'une fois que tu commences à t'épiler, rester imberbe demande pas mal d'entretien. Il y a des méthodes plus durables que d'autres, comme l'épilation à la cire ou au laser, qui empêchent le poil de repousser trop vite. Mais si tu es une fille qui n'aime pas trop en faire, comme moi, tu te dis sans doute que tout ça, c'est trop de travail, et tu as le droit !

QUELS SONT LES CHANGEMENTS DE LA PUBERTÉ QUI NE CONCERNENT QUE LES FILLES ?

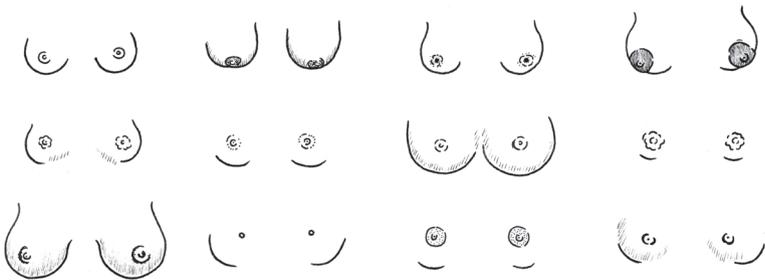
LA POITRINE

Durant la puberté, la partie supérieure du corps féminin change parce que nos seins poussent. Les seins de chacune se développent de façon différente, et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon pour eux de le faire. Chez certaines, la poitrine pousse lentement, elle peut prendre plusieurs années avant d'atteindre sa taille finale. Chez d'autres, la taille des seins change très rapidement ; il est alors possible qu'elles aient des vergetures car leur corps a du mal à suivre le rythme. Ces traces disparaissent avec le temps et on les remarque en général à peine une fois la puberté terminée. Les formes varient beaucoup d'une poitrine à l'autre, même si celles qu'on voit dans les médias ont tendance à avoir la même forme et la même taille, comme s'il existait une poitrine « normale ». Certaines

sont rondes, d'autres moins. Certaines ont l'air de tenir toutes seules tandis que d'autres se balancent plus. La plupart des filles ont des seins qui ne font pas la même taille, même si cette différence est minuscule. Quant à d'autres, leurs seins se ressemblent encore moins – l'un peut même parfois faire une taille de plus que l'autre.

Il y a également différentes sortes de tétons. Certains sont gros, d'autres, petits, et la peau foncée qui les entoure – que l'on appelle l'aréole – varie aussi en taille. Certaines filles ont même des tétons qui rentrent à l'intérieur, en partie ou complètement ; on appelle ça des mamelons inversés, et si tu en as un, ou deux, il n'y a aucune raison de s'inquiéter. En général, c'est de famille et, en grandissant, la différence se remarquera de moins en moins. (Et si tu choisis d'avoir des enfants plus tard, sache que tu pourras les allaiter, même avec ce genre de tétons !)

Voici quelques croquis de seins différents. Ils ne se ressemblent pas, mais garde bien en tête qu'ils sont tous normaux !



La taille que finiront par avoir tes seins, tout comme le moment où ils commenceront à pousser, est en général une question de génétique. S'il est souvent vrai que ton corps ressemblera beaucoup à celui de ta mère, ce n'est pas toujours le cas. Personnellement, j'étais loin d'être précoce et les gens se moquaient beaucoup de moi parce que j'étais « plate » jusqu'à seize ou dix-sept ans. Ces moqueries m'ont vraiment blessée, surtout parce que dès que je tournais la tête il y avait des seins partout – à la télé, dans les magazines, sur les affiches – et les gens avaient l'air de leur accorder beaucoup d'importance. Bien sûr, mes seins ont fini par pousser, comme tout le monde. D'un point de vue génétique, les miens ressemblent plus à ceux de ma grand-mère qu'à ceux de ma mère ! C'était dur d'être la dernière fille de ma classe à avoir besoin d'un soutien-gorge, mais quand j'y repense aujourd'hui, j'aurais aimé être capable de dire aux gens qui se moquaient de mon retard : « Et alors ?! »

La taille, ça compte ?

On parle beaucoup des seins dans notre culture, et surtout de qui a les plus gros. Les garçons, particulièrement à l'adolescence, ont tendance à beaucoup s'intéresser aux filles qui ont une forte poitrine. Et comme ils ne sont pas encore assez matures pour savoir qu'il ne faut pas fixer, pointer du doigt et être lourds, tout cela peut vraiment devenir... lourd,

justement. Mais ce n'est pas entièrement leur faute, c'est aussi une question de biologie. Si la plupart des garçons sont ainsi fascinés par la poitrine, c'est parce que, en plus d'être l'organe dont se servent les mammifères pour nourrir leurs bébés, c'est également un organe sexuel. En effet, en tant que mammifères, notre cerveau est programmé pour considérer les seins comme un symbole du désir. Les seins sont très sensibles aux caresses et c'est une partie très accessible de notre corps, ils sont là à la vue de tous. Pour simplifier, quand les garçons voient une poitrine, cela provoque une sensation très agréable dans leur corps. Hélas, jusqu'à ce qu'ils deviennent un peu plus matures, on a parfois l'impression qu'ils ne pensent qu'à ça. Et si les gros seins attirent plus l'attention, c'est simplement parce qu'on les remarque plus. Mais sais-tu qu'à certaines époques de l'histoire, les femmes aux petits seins étaient considérées plus belles que les autres ? Eh oui ! Aux États-Unis, dans les années 1920 par exemple, les femmes à forte poitrine bandaient leurs seins pour ne pas avoir l'air trop voluptueuses ! Alors si tu n'aimes pas la taille de tes seins, rappelle-toi que personne ne peut prédire quelle sera la mode dans quelques années ! Dis-toi aussi une chose importante : quand les garçons autour de toi seront des hommes et que ta vie sentimentale sera un peu plus sérieuse, tu te rendras compte qu'en matière d'apparence, tous les goûts sont dans la nature. Certains préfèrent les petits seins, d'autres, les plus gros. Alors, ne t'inquiète pas, la taille de tes seins ne sera jamais un souci, une fois la puberté passée. Ton corps est magnifique, quelle que soit la taille de ta poitrine !

CHANGEMENTS EN VUE !

Vue de l'extérieur, la partie inférieure du corps féminin a l'air plutôt simple. En effet, on ne voit que la vulve, qu'on considère surtout comme l'endroit par où on fait pipi. En réalité, ce n'est pas vrai : nous faisons pipi à partir d'un long tube appelé l'urètre qui va de notre vessie – l'endroit où l'urine est stockée – à un orifice qui se trouve tout près de la paroi avant de notre vagin. Il y a donc deux orifices à cette partie de ton corps : le vagin lui-même, qui va de l'endroit où grandit un bébé vers l'extérieur du corps, et l'urètre. Mais ce n'est pas tout, il y a également une partie très importante de ton appareil génital externe : le clitoris. Celui-ci fait la taille d'un petit pois et c'est un muscle souple,

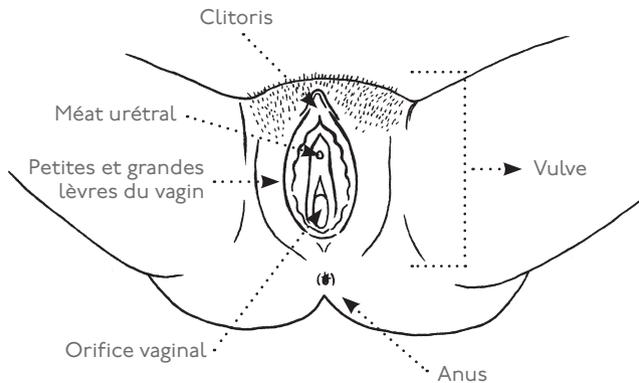
À la découverte de soi

À l'âge de la puberté, les filles comme les garçons s'intéressent de plus en plus à leur propre corps, surtout aux parties qui nous procurent du plaisir quand on les caresse d'une certaine manière. Ces caresses d'un genre particulier ont un nom : la masturbation. Même si certaines cultures et religions ont une opinion très sévère sur la masturbation et la considèrent mauvaise pour toi et ta santé, la plupart des gens pensent de nos jours qu'il n'y a rien de mal à la pratiquer. Ton corps a été conçu comme ça, pour que certaines des

ce qui signifie qu'il est parfois spongieux et parfois plus dur. Le clitoris est super important, car il contient près de huit mille terminaisons nerveuses, ce qui fait de lui la partie la plus sensible de notre corps.

parties de ton anatomie te donnent du plaisir quand tu les caresses, et c'est très important ! Selon ton âge, la masturbation aura une place plus ou moins grande dans ta vie, mais presque tout le monde la pratique et il n'y a aucun mal à découvrir ton corps de cette façon.

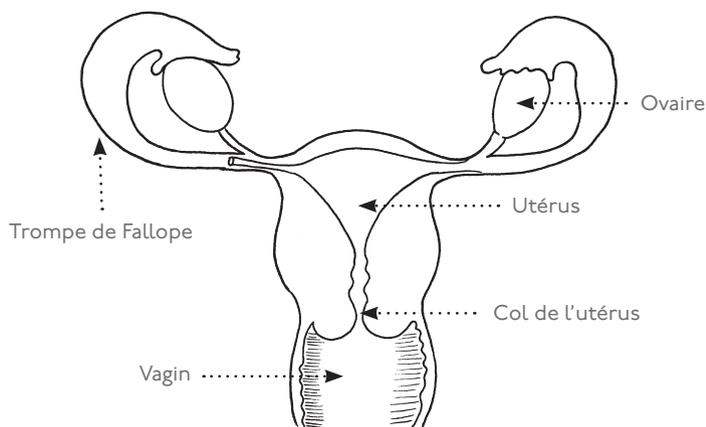
Voici un petit croquis de tes parties génitales externes :



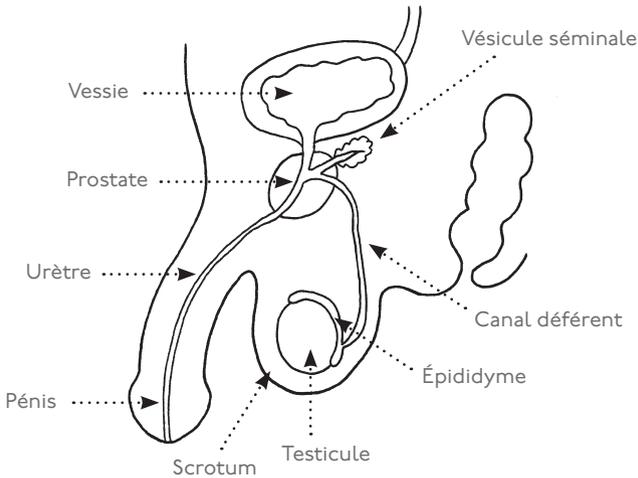
Tous les rouages de notre système reproducteur se trouvent à l'intérieur de notre corps. Le vagin est une

sorte de passage qui mène vers une partie incroyable et essentielle de ton corps que l'on appelle l'utérus. L'utérus, c'est l'endroit où les bébés grandissent. Quand ils naissent, ils quittent l'utérus et sortent par le vagin. De chaque côté de l'utérus, juste en dessous de notre nombril, il y a deux organes que l'on appelle les ovaires. Chaque ovaire fait à peu près la taille d'une amande et contient des ovules. Il en contient depuis très longtemps, il en contenait même avant ta naissance. Les ovules sont nécessaires à la conception des bébés et ils joueront également un rôle dans les changements les plus importants de la puberté.

Voici un schéma du corps féminin montrant le vagin, l'utérus et les ovaires :



Voici un schéma du corps masculin :



Le corps des garçons

Même si nous sommes entre filles, il est important de connaître également le corps des garçons. Nos corps ont beau ne pas se ressembler, anatomiquement parlant, l'homme et la femme ont des points communs. Les différences deviennent plus visibles lorsqu'on grandit. De toute évidence, les garçons n'ont pas de vagin ; ils ont un pénis qui va de l'intérieur à l'extérieur de leur corps. Leur urètre traverse le pénis, de l'intérieur, et ils n'ont qu'un seul orifice, et non pas deux comme nous. Et à la place des

ovaires, qui se trouvent à l'intérieur de notre corps et qui stockent les ovules, les garçons ont deux testicules, qui fabriquent les spermatozoïdes, contenus dans une poche de peau qu'on appelle le scrotum. Le scrotum se trouve sous le pénis, à l'extérieur du corps, et il est très sensible. (Si tu as déjà vu un garçon recevoir un coup dans les testicules, tu as dû voir à sa tête que c'était super douloureux !) Si un garçon, une fois qu'il sera devenu un homme, veut avoir des enfants, ses spermatozoïdes lui seront indispensables.

Que font nos ovaires à la puberté ? Eh bien quand la puberté commence, les signaux hormonaux envoyés par notre corps préviennent les ovaires qu'il est temps de libérer les ovules. L'ovule est propulsé dans une sorte de couloir, que l'on appelle la trompe de Fallope, qui relie l'ovaire à l'utérus.

Bon, avant que tu ne te mettes à hurler « Mais je ne suis pas prête à avoir un bébé ! » (crois-moi, je sais ce que tu ressens), il faut que tu saches une chose : la puberté, c'est la façon dont le corps humain se prépare pour le jour futur où tu voudras éventuellement avoir un enfant.

Une fois dans l'utérus, l'ovule a deux options : s'il rencontre un spermatozoïde, il est fertilisé et se transforme en bébé ; s'il ne rencontre pas de spermatozoïde, il ne sera pas fertilisé et ne deviendra pas un bébé. Chaque mois, l'utérus se prépare en augmentant le tissu

utérin – que l'on appelle l'endomètre – (et en faisant d'autres choses encore) pour s'assurer d'être prêt à accueillir un ovule fertilisé. Si l'ovule n'a pas été fertilisé, le corps se débarrasse de l'endomètre, en même temps qu'un peu de sang. C'est la menstruation.

LA MENSTRUATION

Une fois par mois, les hormones de notre corps poussent l'un des deux ovaires à libérer un ovule – chaque ovaire s'en charge un mois sur deux. Un ovule, c'est minuscule, encore plus petit que le point sur la lettre « i ».

Tous les vingt-huit jours environ, durant quatre à sept jours, la menstruation fait son apparition ; on dit plus communément « avoir ses règles ». En réalité, tu évacues peu de sang chaque fois que tu as tes règles, moins de soixante millilitres. Mais c'est une quantité suffisante pour que tu aies besoin d'utiliser des serviettes hygiéniques ou des tampons. Certains jours, ton flux sera très abondant et d'autres, plus léger. C'est une bonne idée de noter comment ton corps réagit en général pendant tes règles, comme ça tu seras capable de remarquer les éventuels changements, et tu sauras plus facilement si quelque chose ne va pas. Souvent, la première personne à être au courant que quelque chose va de travers avec ton corps, c'est toi – alors, sois attentive, et si quelque chose te semble inhabituel ou anormal, parles-en à un médecin

ou à un adulte en qui tu as confiance. Prendre soin de soi, c'est une façon de devenir autonome.

Quant aux tampons, aux serviettes et aux autres protections hygiéniques, c'est un choix personnel. En ce qui me concerne, j'ai attendu quelques années avant d'utiliser des tampons, et je n'ai jamais vraiment été fan. Il y a de nombreuses rumeurs sur les tampons, notamment qu'on ne peut s'en servir que si on a déjà eu des relations sexuelles. Ce n'est pas vrai ! Tu peux les utiliser même si tu n'as jamais eu de relations sexuelles, et ça ne modifiera en rien cette partie de ton corps. Quand tu mets un tampon, il faut te DÉTENDRE et respirer doucement afin de ne pas te contracter, ce qui pourrait pousser les muscles de ton vagin à se refermer. Aussi bizarre que cela puisse paraître, la méthode la plus simple pour insérer un tampon, c'est en posant un pied sur le rebord de la baignoire (cette rumeur-là, elle, est vraie). Un lien a été établi entre les tampons et le syndrome du choc toxique, une infection très rare mais dangereuse. Donc si tu dors avec un tampon, n'oublie pas d'en changer au bout de huit heures, et toutes les six heures dans la journée.

Il existe d'autres protections hygiéniques, comme la coupe menstruelle (« cup ») en silicone et les éponges naturelles. Certaines femmes se servent même de serviettes hygiéniques lavables, qu'elles réutilisent tous les mois, ce

qui permet de réduire les déchets environnementaux. Tu trouveras la solution qui te correspond le mieux.

Aie toujours une protection sur toi, au cas où tes règles arrivent par surprise ! Au début, les règles ne sont pas forcément régulières, et cela n'a rien d'anormal. Elles sauteront peut-être un mois, voire deux, le temps que les hormones de ton corps se stabilisent. La première fois que tu as tes règles, tu devrais en parler à ton médecin et t'assurer que tout évolue normalement avec le temps. Ta mère ou une autre personne de qui tu es proche peut t'aider à comprendre ce à quoi tu devrais t'attendre.

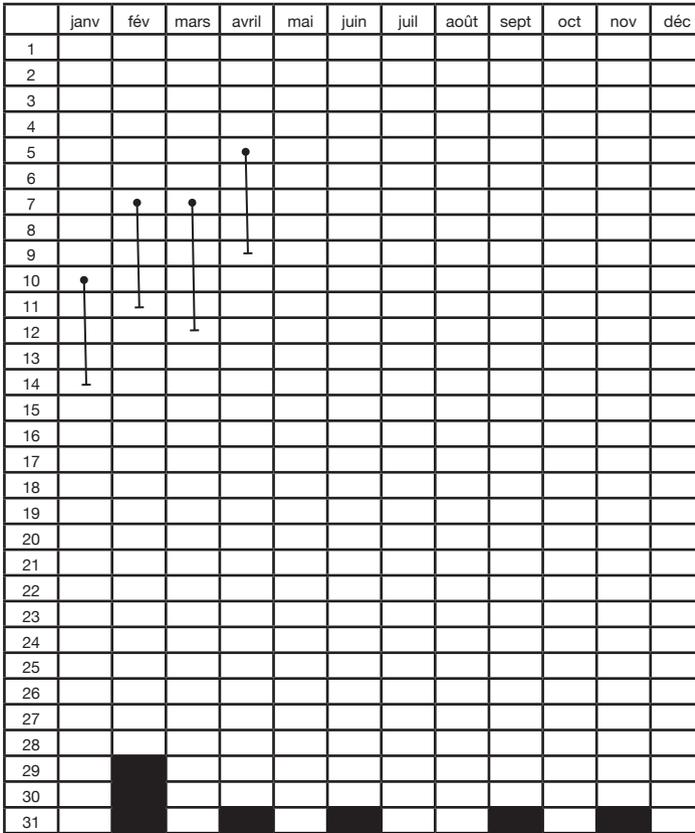
Ton cycle

Si la plupart des femmes ont leurs règles tous les vingt-huit jours environ, de nombreuses jeunes filles ont des cycles d'une durée différente, et cela ne veut pas forcément dire que quelque chose ne va pas.

Certaines ont un cycle plus court, surtout au début, et d'autres en ont un plus long. Noter les dates de ses règles est très important, cela permet de bien connaître son corps et son état de santé, parce que parfois un rythme différent peut être l'indication d'autre chose qu'il faut surveiller.

Parle à ton médecin du cycle de tes règles, cela l'aidera à déterminer s'il lui faut plus d'informations sur le sujet.

Personnellement, je me sers du tableau suivant :



Si tu préfères, il existe également des applications qui peuvent t'aider à suivre le cycle de tes règles. Parfois, on prescrit la pilule aux jeunes filles pour réguler leur cycle avant même que leur corps ait eu le temps de le faire tout seul. Il est important de bien connaître tes cycles, comme ça, c'est toi qui prendras les décisions qui concernent ton corps.