

Chapitre 1

LE BIG BANG

BIG RÉVÉLATIONS ET VÉRITÉS QUI FONT BANG

Pourquoi et comment la puberté commence-t-elle ?

Répondons d'abord à la question « pourquoi ? ». *Le but ultime de Dame Nature : te rendre capable de te reproduire et d'assurer la survie de l'espèce.* La seule et unique raison qui fait qu'on ne reste pas enfant toute sa vie est que les habitants de la planète doivent un jour grandir pour pouvoir se reproduire. Sinon, ce serait la fin de la vie humaine sur terre !



Pour ta curiosité intellectuelle, le mot « puberté » vient du latin *pubere*, qui signifie « se couvrir de poils ».

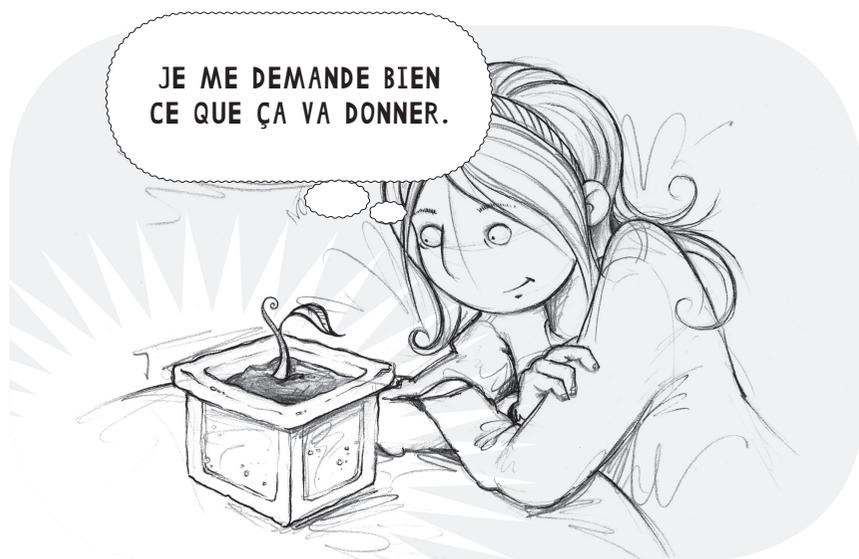
Comment la puberté commence-t-elle ? C'est simple : elle est enclenchée par le travail des hormones, des substances chimiques produites par différentes parties de ton corps. Ces substances voyagent dans le sang et servent de moyen de transport pour véhiculer des informations et des « ordres » d'une partie à l'autre du corps. Comme Postes Canada, c'est une sorte de service postal qui livre les messages d'un

«patron» à l'adresse précise d'un «employé» qui, dès la réception du message, devra effectuer une tâche précise. Il y a plusieurs petits et grands patrons à l'intérieur de toi, et surtout des milliards d'employés. Les hormones sont très efficaces et beaucoup plus rapides et précises que Postes Canada ; le service express est garanti non pas en 24 heures, mais en une fraction de seconde !

Ainsi, à l'adolescence, le courrier du «grand patron» (le cerveau) ordonne aux ovaires (chez les filles) de sécréter des œstrogènes (et d'autres hormones femelles) et aux testicules (chez les gars) de sécréter de la testostérone (et d'autres hormones mâles). À leur tour, ces hormones dites sexuelles voyagent à l'intérieur de toi de manière à te renforcer physiquement et à te préparer à donner la vie.



Changements physiques



La puberté se développe en cinq étapes, et ce, tant chez les filles que chez les gars. Si ça t'intéresse de savoir où en est ton développement, tu trouveras les détails de ces étapes un peu plus loin (page 23 pour les gars, page 28 pour les filles).

Je sais qu'il est souvent gênant de lire sur les transformations du corps à la puberté, surtout quand il est question de celles du sexe opposé. Par contre, il se passe tellement de choses qu'on veut savoir si on est normal et on se demande souvent quelle sera la prochaine surprise ! On se pose plusieurs questions... Quand le pénis et les seins arrivent-ils à maturité ? Quand pourrai-je enfin arriver au produit « fini » intégral ? Mon ami a de la barbe et moi, j'ai encore une peau de bébé, mais on a le même âge. Lequel est normal ? Ma sœur, qui a deux ans de moins que moi, a déjà ses menstruations alors que je n'ai toujours pas le moindre symptôme, quel est le problème ?

J'ai mis le paquet ici. Je te donne des informations que tu ne trouveras probablement pas ailleurs ou, du moins, pas de façon aussi complète. J'avoue que plusieurs ados m'ont dit que j'y étais allée fort mais, comme la plupart d'entre eux pensaient que ça pouvait t'être utile, j'ai choisi de conserver l'ensemble du contenu.

Informations générales sur la puberté

Les changements que tu vivras à la puberté et l'apparence que tu auras après le Big Bang sont en grande partie liés à l'hérédité. Ainsi, il est impossible de prédire le type de transformations que tu connaîtras et l'âge auquel tu arriveras aux différentes étapes. Cela peut varier énormément d'une personne à une autre.

Si tu ne grandis pas aussi vite que tes amis, ne t'inquiète pas. Le temps est souvent ton meilleur allié. Plus la puberté commence tardivement, plus les transformations s'effectuent rapidement. Il est donc possible que tous tes amis soient plus grands que toi à 13 ans, mais que tu les aies dépassés à 15 ans.

La puberté des filles commence jusqu'à deux ans avant celle des gars. Puisque ce sont elles qui doivent porter les enfants, la nature les prépare plus tôt à ce qu'on appelait autrefois accomplir leur «devoir».

Par ailleurs, les extrémités (pieds, mains) ont tendance à se développer plus rapidement au début de la puberté que les autres parties du corps.

Attention!

POUR GARS SEULEMENT



VOICI EN DÉTAIL LES ÉTAPES DE CROISSANCE
QUI SURVIENNENT CHEZ LES GARS À LA PUBERTÉ¹.

.....

➔ **1^{re} ÉTAPE** - Âge habituel: 9 à 12 ans, en moyenne 10 ans.

Les hormones mâles (principalement la testostérone) deviennent actives, mais il y a très peu de changements visibles. Les testicules grossissent. Chez certains garçons, une période de croissance physique rapide commence vers la fin de cette étape.

.....

➔ **2^e ÉTAPE** - Âge habituel: 9 à 15 ans, en moyenne 12-13 ans.

Les testicules et le scrotum grossissent, mais le pénis ne change pas beaucoup. Quelques poils apparaissent à la base du pénis. Le corps grandit et se transforme. Les épaules s'élargissent.

.....

➔ **3^e ÉTAPE** - Âge habituel: 11 à 16 ans, en moyenne 13-14 ans.

Le pénis commence à s'allonger, mais il ne s'élargit que très peu. Les testicules et le scrotum continuent à grossir. Les poils du pubis commencent à devenir plus foncés et frisés. Ils s'étendent vers les jambes. La croissance se poursuit. Le corps et le visage ressemblent davantage à ceux de l'adulte.

La voix commence à être plus grave (d'abord par intermittence) du fait que les cordes vocales deviennent plus longues et plus épaisses. Des poils poussent autour de l'anus.

.....

.....

➔ **4^e ÉTAPE** - Âge habituel: **11** à **17** ans, en moyenne **14-15** ans.

La largeur du pénis augmente et l'élongation se poursuit. Les testicules et le scrotum continuent de grossir. Les poils pubiens prennent la texture qu'ils auront à l'âge adulte, mais ne couvrent encore qu'une petite partie du pubis. La plupart des gars ont leur première éjaculation à cette étape (souvent pendant la nuit). Les poils des aisselles et du visage font leur apparition. La voix devient de plus en plus grave et la peau plus huileuse.

.....

➔ **5^e ÉTAPE** - Âge habituel: **14** à **18** ans, en moyenne **16** ans.

Le corps et les organes génitaux ont presque atteint leur grandeur adulte. Les poils du visage se manifestent davantage et le rasage devient nécessaire. Pendant la fin de l'adolescence et jusqu'au début de la vingtaine, quelques hommes continuent de grandir un peu et il peut arriver qu'ils voient apparaître plus de poils sur leur corps, surtout au thorax.

Il est fréquent chez tous les hommes d'avoir des érections spontanées sans qu'aucune stimulation physique ou sexuelle les déclenche. Ce phénomène se produit aussi chez l'enfant. Bien qu'embarrassantes et pouvant parfois durer plusieurs minutes, ces érections sont tout à fait normales et tendent à se manifester plus fréquemment à l'adolescence.

.....



RÉSERVÉ AUX GARS DE 14 ANS ET MOINS

Si tu n'as pas été circoncis à la naissance et que ton prépuce recouvre complètement ton gland (OK, en français, ça veut dire qu'il y a une peau qui cache entièrement le bout de ton pénis), il est important de le dilater régulièrement sous la douche en tirant la peau qui recouvre ton pénis vers ton corps pour dégager le gland. Chaque fois qu'une partie se dégage, il est normal de voir une substance blanchâtre en sortir. Elle sert de protecteur antimicrobien (comme le cérumen – la cire – qui protège les oreilles). Cela ne veut pas dire qu'on doit négliger l'hygiène pour autant. Ce processus se termine normalement au plus tard à 14 ans.



LA GYNÉCOMASTIE, ÇA TE DIT QUELQUE CHOSE ? CŒURS SENSIBLES, S'ABSTENIR

La gynécomastie est une condition qui survient chez environ 60% des garçons de 12 à 14 ans. Il s'agit du développement des seins (ou à tout le moins d'un embryon de sein). Oui, c'est possible ! Très peu de personnes savent que les hommes possèdent du tissu mammaire, tout comme les femmes, sous les mamelons. En fait, c'est la sécrétion d'œstrogènes et de testostérone, deux hormones que les représentants des deux sexes développent en bonne quantité à la puberté, qui est responsable de l'apparition de ces formes. Il peut aussi y avoir un élargissement de l'aréole (c'est ainsi qu'on nomme le cercle pigmenté qui entoure le mamelon) ou une intensification de sa teinte brunâtre. Normalement, ces manifestations disparaissent d'elles-mêmes après la poussée de croissance, lorsque la sécrétion d'œstrogènes cesse (ou reprend des proportions moins importantes). Encore une fois, je le répète : ces réactions sont tout à fait normales. Cependant, si elles perdurent ou si les seins deviennent trop apparents, il est justifié de consulter un médecin.



ET LE PÉNIS ?

En général, la croissance du pénis s'accélère après que les premiers poils du pubis ont fait leur apparition et se poursuit sur une période pouvant durer environ quatre ans. En moyenne, une fois la maturation terminée, le pénis mesurera entre cinq et neuf centimètres lorsqu'il sera mou (cela dépendra aussi de la température et des émotions) et entre 12 et 16,5 centimètres lorsqu'il sera en érection. La longueur et la grosseur finales du pénis ne sont pas liées à la grandeur de l'adulte. Elles dépendent davantage de l'hérédité. Elles n'ont pas non plus d'impact sur la performance ni sur la satisfaction sexuelle.



J'AI UN TESTICULE PLUS BAS QUE L'AUTRE !

As-tu remarqué que ton testicule droit se trouve légèrement plus bas que celui de gauche ? C'est parce que l'approvisionnement en sang des deux côtés est différent. Les testicules sont soutenus par une sorte de corde – comme une corde de bungee ! – qui s'appelle la corde spermatique. C'est elle qui contient les nerfs, les artères, les veines et le conduit pour le sperme. La corde spermatique de droite s'attache à la veine cave inférieure, alors que celle de gauche est connectée à la veine rénale gauche, plus haute que l'attachement de droite. Alors, ne t'inquiète pas si tu vois une différence entre les deux : t'es normal !

POUR GARÇONS ET POUR FILLES



MIROIR, MIROIR, DIS-MOI...

T'es-tu déjà demandé pourquoi tu échappais souvent des choses ? Es-tu de ceux à qui il arrive fréquemment d'avoir un accident ? De briser tes crayons et tes objets personnels ? De foncer dans un ami dans les corridors de l'école ? Pourquoi toutes ces mésaventures ? La réponse est simple : ton corps change tellement vite que ton cerveau n'a pas le temps de s'adapter.

En général, les ados passent spontanément pas mal de temps devant le miroir ; c'est une très bonne idée ! Chaque jour ou presque, le jeune découvre de nouvelles parties de lui-même : un muscle a grossi, un poil vient de faire son apparition, le visage s'est allongé. C'est une excellente habitude de s'observer régulièrement car, de l'intérieur, il est difficile de réaliser l'envergure des transformations. Le fait de voir ton reflet dans le miroir t'aide donc à t'adapter à ton nouveau corps.

Attention!

POUR FILLES SEULEMENT



SI TU VEUX SAVOIR OÙ TU TE SITUES
ACTUELLEMENT DANS TA PUBERTÉ,
VÉRIFIE LES ÉTAPES DÉCRITES CI-DESSOUS².

.....

➔ **1^{re} ÉTAPE** - 8 à 11 ans, en moyenne 9 ans.

Il n'y a aucune manifestation extérieure apparente, mais les ovaires commencent à grossir et la production d'hormones débute.

.....

➔ **2^e ÉTAPE** - Âge habituel : 8 à 14 ans, en moyenne 11-12 ans.

Le premier signe visible de la puberté est l'apparition d'un bourgeon sous le mamelon, souvent d'un seul côté d'abord. L'aréole (autour du mamelon) s'agrandit et devient plus foncée. Le corps de la fille peut aussi changer considérablement (tant en ce qui a trait à la hauteur qu'à la «largeur»). Les premiers poils pubiens apparaissent d'abord parsemés, fins et droits, plutôt que frisés.

.....

.....

➔ **3^e ÉTAPE** - Âge habituel: 9 à 15 ans, en moyenne 12-13 ans.

La croissance de la poitrine se poursuit et les poils du pubis deviennent plus gros et plus foncés, bien que toujours parsemés. Le vagin s'élargit et peut commencer à produire un liquide clair ou blanchâtre, comme une sorte d'autonettoyant. Certaines filles vivent leurs premières menstruations vers la fin de cette étape.

.....

➔ **4^e ÉTAPE** - Âge habituel: 10 à 16 ans, en moyenne 13-14 ans.

Les poils pubiens commencent à ressembler à ceux de l'adulte, mais ne couvrent toujours pas l'ensemble de la région. Les poils aux aisselles apparaissent ainsi que les menstruations. L'ovulation (le relâchement d'œufs – d'ovules – destinés à être fécondés) n'est pas encore constante.

.....

➔ **5^e ÉTAPE** - Âge habituel: 12 à 19 ans, en moyenne 15 ans.

La jeune fille est devenue adulte. La croissance du corps, des seins et des poils pubiens est terminée. Les menstruations sont bien établies et l'ovulation a lieu chaque mois.

.....



VIRGINITÉ ET TAMPONS HYGIÉNIQUES

Plusieurs jeunes filles ont peur de porter des tampons hygiéniques, du moins la première fois. «Vais-je rester vierge?» «Est-ce que ça va faire mal?»

Mettre un tampon quand on n'a pas encore eu de rapports sexuels n'est pas toujours facile la première fois. Il faut bien se détendre et l'enfoncer dans l'axe du vagin (légèrement vers le haut, en oblique, en visant le creux du bas du dos). Assure-toi de l'insérer assez loin, de façon que tu ne puisses plus le sentir à l'entrée de ton vagin. Ton espace intérieur étant bien délimité par rapport à la cavité abdominale, il est impossible que tu n'arrives pas à le récupérer par la suite.

Il existe des mini tampons, plus petits que les réguliers, qui possèdent des applicateurs faciles à insérer et biodégradables. C'est ce que je te recommande pour une première utilisation. Il est important que tu les enlèves au bout de huit heures au maximum.

Quant à savoir si tu vas rester vierge ou non, je dirais qu'il faut d'abord définir ce qu'est véritablement la virginité. Sur le plan physique, celle-ci est associée au fait que l'hymen n'est pas déchiré. L'hymen est une petite membrane qui ferme partiellement l'orifice vaginal, à environ un ou deux centimètres de l'entrée de celui-ci. L'obturation n'est que partielle: elle permet l'écoulement des règles.

L'hymen peut prendre au moins neuf formes différentes, allant de l'hymen quasiment inexistant à un hymen cribiforme, qui obstrue presque complètement le vagin et qui rend l'insertion d'un tampon ou même d'un doigt presque impossible. Dans ces cas, une petite chirurgie simple visant à pratiquer une ouverture permet de corriger le problème. Toutefois, cette situation est exceptionnelle.

En général, l'hymen peut laisser passer un tampon sans se déchirer. Il n'y a donc aucun risque à utiliser ce dispositif. Par contre, ce n'est pas toujours évident de savoir si ton hymen est déchiré ou pas puisque certains sont très tolérants, c'est-à-dire qu'ils vont s'étirer plutôt que de se briser. Dans la majeure partie des cas, cependant, la rupture de l'hymen amène une petite douleur et l'écoulement d'une petite quantité de sang. Elle survient généralement lors de la première relation sexuelle.

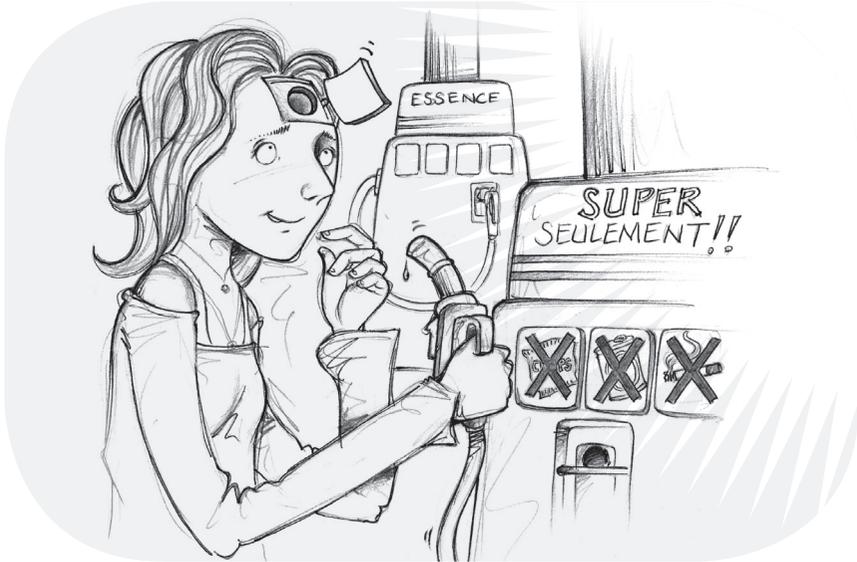


PREMIÈRES MENSTRUATIONS

Si tu as commencé à voir des pertes blanchâtres dans tes petites culottes, tu te trouves vraisemblablement dans la 3^e étape de la puberté. Tes menstruations ne devraient pas tarder. Quand ça survient à l'école ou dans un endroit public la première fois, ça peut être gênant, surtout si tu n'es pas préparée. Pour t'éviter de vivre une situation embarrassante, je te recommande de garder avec toi des serviettes hygiéniques à partir du moment où tu te trouves à cette étape. Ainsi, tu auras peut-être le temps de réagir avant que l'écoulement soit trop abondant.

Autre point de référence : les menstruations surviennent en général deux ans après le début du développement des seins.

Faire le plein de super



Pourrais-tu cuisiner une tarte aux pommes avec du sable et de la litière usagée? La réponse est évidente! Or, tu demandes parfois à ton corps de développer des muscles, de fabriquer des os et d'allonger tes vaisseaux avec des aliments qu'il ne peut pas utiliser : trop de sucres, de malbouffe (croustilles, boissons gazeuses, etc.), de tabac, de drogues ou d'alcool. Certaines personnes refusent même de donner la nourriture nécessaire à leur corps sous prétexte qu'elles se trouvent trop grosses. Ton corps a déjà beaucoup à faire à l'adolescence. Évite de lui demander en plus de transformer tes graisses pour se procurer tous les ingrédients dont il a besoin. Tu dois lui fournir au moins le minimum requis pour qu'il assure ton développement normal. Cela dit, d'autres personnes donnent beaucoup trop de nourriture à leur corps : une partie de leurs énergies doit alors être utilisée pour stocker le surplus accumulé.

Heureusement, le corps a plusieurs façons de te dire qu'il n'est pas satisfait : à défaut de mots, il te donne des maux ! Il se peut que tu ressentis de la fatigue, des nausées ou des maux de tête ; tu pourrais aussi éprouver des sentiments de déprime, d'irritabilité ou d'anxiété, ou avoir de la difficulté à te concentrer.



**SI TU VEUX FAIRE UN TABAC,
LÂCHE LE TABAC !**

L'absorption prématurée de nicotine peut laisser une trace permanente dans le cerveau. Edward Levin, de l'Université Duke à Durham, en Caroline du Nord, a démontré que les rats adolescents de sexe féminin choisissaient d'absorber deux fois plus de nicotine que les adultes, proportionnellement à leur poids. Le problème est que, une fois adultes, ces mêmes rats ont continué à prendre le double de nicotine. Le chercheur conclut donc que si le cerveau se développe dans un contexte de dépendance, il aura tendance à rester dépendant par la suite. D'ailleurs, dans la plupart des cas, la cigarette est une habitude qui remonte à l'adolescence. Aux États-Unis, 88 % des fumeurs ont commencé à fumer avant 18 ans, bien qu'il soit illégal de vendre des cigarettes aux mineurs. De plus, les recherches montrent que près de 60 % des ados affirment qu'ils ne sortiraient pas avec un gars ou une fille qui fume³. Morale de cette histoire : si tu veux faire un tabac, lâche le tabac !

* * *

À l'adolescence, ton corps se transforme en véritable usine de fabrication de tissus humains et il a besoin de beaucoup de matériel pour exécuter le tout. C'est pour cette raison que tu tends à manger beaucoup plus qu'avant. Si tu lui donnes TOUT ce dont il a besoin, ni plus ni moins, tu te sentiras plus solide, en pleine forme et rempli d'énergie. C'est automatique. Surtout, ne pars pas sans essence le matin ; le petit déjeuner est essentiel pour faire rouler ton moteur adéquatement jusqu'au lunch.

Si ça se faisait, on l'aurait !

Imagine pouvoir te rendre dans un magasin à rayons qui ne vendrait que des parties de corps humain. On y trouverait plusieurs formes et grosseurs de seins, de pénis, de tête, de pieds, etc. Tu pourrais acheter les jambes que tu veux, les yeux, les bras, le ventre, tout, tout, tout, selon tes propres désirs. Ce serait super, non ?

En fait, non. Tu serais alors un robot qu'on a assemblé, tu te retrouverais sans identité propre, ton corps serait comme un déguisement qu'il te faudrait porter toute ta vie. En plus, tu rencontrerais vraisemblablement d'autres personnes avec exactement le même *kit* que toi, en tout ou en partie ! Les mêmes yeux que toi, les mêmes doigts, la même bouche. Tu te rends compte ?

Contrairement aux articles offerts dans les grandes surfaces, ton corps n'a aucun doublon sur la terre ! Tu es tout à fait unique, des pieds à la tête. Par contre, ton corps n'est ni échangeable ni remboursable. Aucune garantie n'y est rattachée non plus. Pendant toute ta vie, tu n'auras qu'un seul corps et c'est celui actuellement en développement.