



INTERNATIONAL ALLIANCE OF WOMEN  
ALLIANCE INTERNATIONALE DES FEMMES



## IMPRESSUM

Photos et graphique : IAW, UNICEF, Francine Perret Berne, Shutterstock et Adobe Stock

Dessin : claudiapauletto.ch

Site : [www.iawwaterandpads.com/](http://www.iawwaterandpads.com/)



INTERNATIONAL ALLIANCE OF WOMEN  
ALLIANCE INTERNATIONALE DES FEMMES



# Devenir femme en toute sérénité

Un projet de l'Alliance Internationale des Femmes IAW/AIF



## AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS

Cette brochure a pour but de guider les filles à travers une période importante de leur vie. Elle aide à comprendre les changements corporels et les impacts psychologiques au début de l'âge adulte. Elle aide les adolescentes à faire face aux différents défis de la puberté. Au seuil de devenir femme elle veut promouvoir les chances de grandir en toute confiance. Nous espérons que de nombreuses jeunes personnes seront intéressées à lire cette brochure sur le cycle de vie biologique des femmes.

**Elle augmente les chances et la confiance en soi de devenir une femme.**

Nous adressons nos plus vifs remerciements à SANTE SEXUELLE SUISSE<sup>1</sup>, qui nous a fourni les droits d'auteur de certains contenus sélectionnés de leur excellent livret «Hé – Les Miss !»<sup>2</sup>, un livret pour adolescentes en français et en allemand. Tout d'abord, nous remercions Barbara Berger, directrice exécutive, et Daniela Enzler, responsable de la communication chez SANTE SEXUELLE SUISSE. Sans leurs précieux conseils et leur aide, l'édition de cette brochure n'aurait pas été possible.

Nous remercions également Joanna Manganara, présidente de l'AIF/AW, et nos collègues du groupe directeur de l'AIF/AW. Nos remerciements vont surtout aux sept organisations membres de l'AIF/AIW au Cameroun, en RD Congo, au Pakistan, au Zimbabwe et en Zambie.

Avec toute leur expertise elles se sont activement engagées dans la promotion du projet dans certaines écoles sélectionnées de régions rurales. Les recommandations du personnel enseignant ont également été très précieuses.

Les coordinatrices du projet IAW/AIF «Water and Pads»  
Gudrun Haupter, Allemagne, et Ursula Nakamura, Suisse

Mars 2019

<sup>1</sup> <https://www.ippf.org/about-us/member-associations/switzerland>

<sup>2</sup> <https://www.sante-sexuelle.ch/shop/fr/pour-adolescent-e-s/he-les-miss--a-partir-de-12-ans>

## LA PUBERTE, C'EST QUOI EN FAIT?

La puberté est une étape passionnante de la vie – et drôlement importante aussi. Bientôt, on n'est plus une enfant, mais une jeune fille, une jeune femme. La puberté, c'est le temps de la maturation sexuelle. Le corps se transforme, d'abord insensiblement, puis brusquement, les premiers changements deviennent visibles. Alors le monde paraît décalé, les parents insupportables, la vie plus complexe, mais aussi plus intéressante, plus stimulante. C'est le début de la puberté. Cette époque est placée sous le signe de la nouveauté, de l'inconnu. Le corps change, les sentiments et la façon de penser aussi. Et pas toujours en même temps, ce qui peut être très pénible. Des choses pour lesquelles on se passionnait hier encore perdent soudain tout leur intérêt. Inversement, on découvre de nouvelles choses. Le corps s'étire en longueur, en largeur et parfois, il ne se passe rien du tout...

## QUE SE PASSE-T-IL AU JUSTE ?

Un matin, ça y est: on découvre le premier poil pubien. Tout doux, tout fin. Il se peut que l'on soit légèrement effrayée, fière ou dégoûtée. Toutes ces réactions sont normales. Il faut en effet s'habituer petit à petit à tous ces changements physiques. Et les poils du pubis ne sont pas les seuls à pousser: il en pousse aussi aux aisselles, aux jambes. Les seins grandissent et les premières règles arrivent. A la puberté, les organes génitaux s'activent. Puisqu'ils servent à avoir ou à faire des enfants, on les appelle aussi organes reproducteurs. En clair, cela veut dire que ton corps est prêt à avoir un enfant.

## QUAND COMMENCE LA PUBERTE?

Personne ne peut le dire à l'avance et cela varie d'une fille à l'autre. En général, la puberté commence entre 9 et 12 ans. A quel moment exactement, cela dépend beaucoup des gènes (du bagage héréditaire) qu'on a reçus de ses parents. Voilà pourquoi les différences sont parfois très grandes entre les élèves d'une classe à la période de la puberté. Et aussi parce que la puberté commence environ deux ans plus tard chez les garçons.

C'est en moyenne vers l'âge de 17 ans que le corps des jeunes filles finit de grandir, que leur croissance est donc achevée. A la puberté, le cerveau et les hormones collaborent étroitement. Le «signal du départ» de la maturation sexuelle est donné par des hormones (des messagers chimiques dans le

corps). Ainsi, les hormones de croissance sont responsables de la croissance des os. Donc, on grandit. De leur côté, les hormones sexuelles guident la croissance des seins, des ovaires et de l'utérus. Le corps transpire maintenant davantage, et son odeur change également.

## DE L'ACTION!

La puberté est donc une période où il se passe beaucoup de choses. Pas étonnant que l'on se compare sans cesse à sa meilleure copine, sa sœur, la miss de la classe d'à côté et que l'on se pose mille questions. Jusqu'à ce que le corps ait achevé sa croissance, que les hormones, le cerveau et le «ventre» aient retrouvé un certain équilibre, il faut du temps. Et ce temps, chaque jeune fille le vit à sa manière, donc autrement. Peut-être que pendant cette période, tu as plus de conflits avec les adultes. Il peut être utile de leur rappeler qu'eux aussi sont passés par là. Chacun a vécu cette période de transition et a beaucoup appris. Sur lui et sur les autres.



# TOUTES DIFFERENTES

## LE TEMPS DES QUESTIONS ET DU RIRE

C'est vrai, la puberté est un moment où les jeunes filles sont souvent mécontentes d'elles-mêmes et de leur corps. On aimerait être aussi sûre de soi que sa meilleure copine, avoir les longues jambes de sa cousine et la bouche de cette star de cinéma qui envahit toutes les affiches. On aimerait bien, on voudrait bien, on voudrait être.. mais quoi, au fait? Être comme les autres tout en étant spéciale. Mais est-ce possible? Et comment! En t'acceptant et en apprenant à t'aimer toi-même, telle que tu es. En d'autres termes, accepte-toi avec tes points forts et tes faiblesses, ton corps et ta personnalité.

Quand on est bien dans sa peau, on fait aussi bonne impression sur les autres. Mais s'aimer soi-même, précisément dans cette phase de transition vers l'âge adulte, c'est plus facile à dire qu'à faire.

Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux ? Où me mène tout cela ? Difficile de répondre à ces questions. Pour ça, il faut apprendre à se connaître et à s'aimer. Dur, dur, lorsque les sentiments jouent au yo-yo, que le corps n'en fait visiblement qu'à sa tête. Et souvent, il est plus facile de savoir ce que l'on ne veut pas, plutôt que ce que l'on veut. Tout cela fait partie de cette période de turbulences, les questions, les hauts et les bas. A toi de découvrir ce qui te plaît, ce qui compte pour toi, où sont tes limites – et où sont les limites des autres. Un livre, un film drôle ou une discussion avec sa mère, une copine, un copain, voilà qui peut aider à mieux se comprendre et, peut-être aussi, à rire de soi-même.



# MON CORPS

De nombreux changements ont lieu à la puberté. Si tu sais ce qui se passe et si tu sais mettre des noms sur tout cela, tu te sens plus sûre de toi. On distingue les organes génitaux internes des organes génitaux externes. Les organes internes sont: le vagin, l'utérus, les trompes et les ovaires. Externes: les grandes et petites lèvres et le clitoris.

## LE VAGIN

Le vagin sert de lien entre les organes génitaux externes et internes. C'est un tube musculaire très extensible, dont la paroi intérieure est tapissée d'une muqueuse. A l'une de ses extrémités se trouve l'entrée du vagin, à l'autre le col de l'utérus, autrement dit le passage vers l'utérus. La partie avant du vagin possède de nombreuses cellules nerveuses, ce qui fait qu'elle est très sensible. Lorsqu'une femme a des relations sexuelles avec un homme, son vagin reçoit le pénis.

## LES LÈVRES DE LA VULVE

Les grandes lèvres, épaisses, dissimulent deux plis de peau plus tendres, les petites lèvres. Si on les écarte, on aperçoit l'entrée du vagin, le méat urinaire et un petit «bouton», le clitoris.

## LE CLITORIS

Le clitoris (ou clito) est un organe sexuel très sensible. Comme il possède de nombreuses cellules nerveuses, il réagit très fort au stimulus ; le toucher ou le caresser peut déclencher un plaisir très vif. Lorsqu'il n'est pas excité, le clitoris est recouvert d'un repli de peau.

## L'UTERUS

L'utérus est un muscle très extensible qui entoure une «cavité». Il ressemble à une poire posée à l'envers. L'intérieur est tapissé de la muqueuse utérine. Chaque mois, celle-ci se prépare pour une éventuelle grossesse; en d'autres termes, elle est mieux irriguée par le sang et s'épaissit. Lorsqu'une femme est enceinte, c'est qu'un ovule fécondé s'y est niché et l'enfant peut grandir dans l'utérus. Si aucun ovule fécondé ne se fixe, les règles se déclenchent chaque mois. L'utérus élimine alors la couche supérieure de la muqueuse qui s'était formée et qui n'a pas été utilisée et l'ovule non fécondé. Sauf quelques rares cas, le saignement des règles est le signe que la femme n'est pas enceinte.

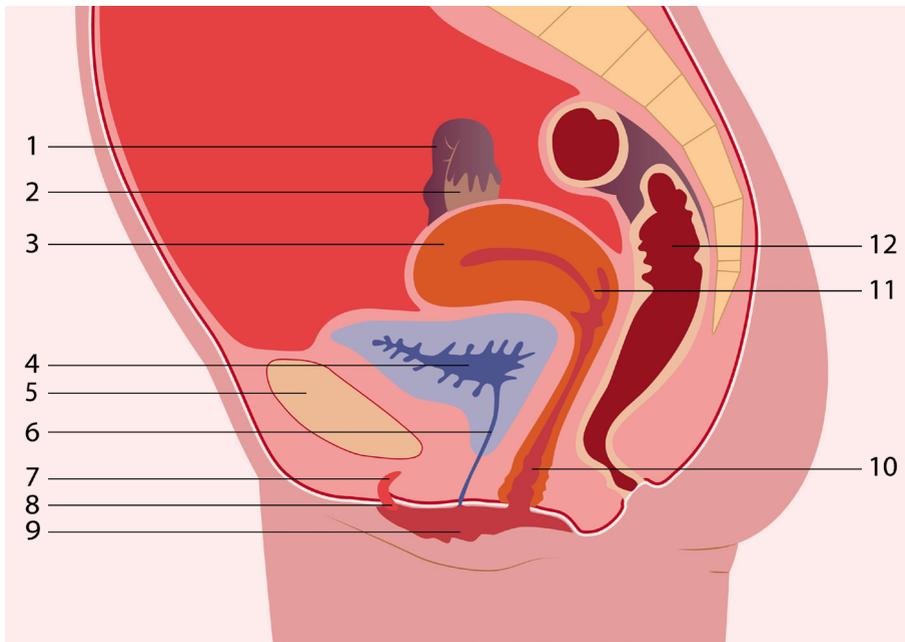
## LES SEINS

Les seins se composent de tissu adipeux (graisse) et glandulaire. A la puberté, les seins et les mamelons commencent à grandir. Les formes des seins sont très variables. Quant à la couleur des mamelons et de l'aréole, elle va de très clair à très foncé. Les seins ont une fonction biologique: celle de produire du lait pour les nourrissons. Comme le clitoris, les seins et les mamelons font partie des zones les plus sensibles du corps féminin.

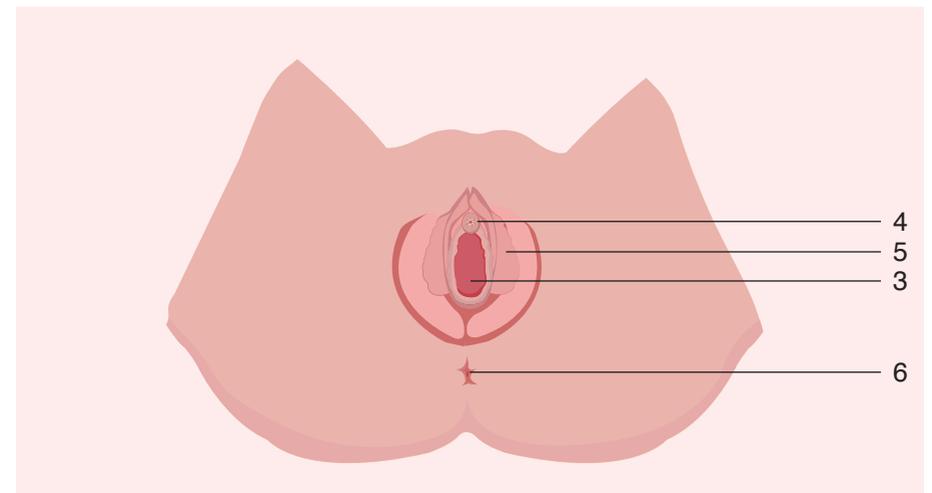
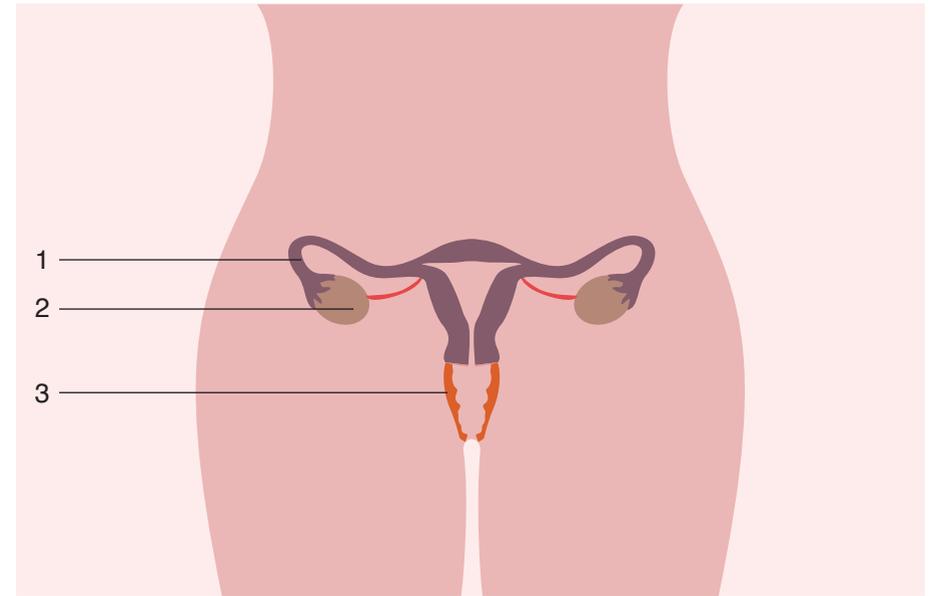
## L'HYMEN (VIRGINITE)

L'hymen est situé près de l'entrée du vagin. Ce n'est pas un organe sexuel à proprement parler, mais il est malgré tout important pour beaucoup de gens qui en font le symbole de la virginité. C'est une fine membrane extensible dont l'apparence varie d'une jeune fille à l'autre. Certaines filles n'ont pas d'hymen. Chez la majorité des jeunes filles cependant, l'hymen est une collerette autour de l'ouverture du vagin; c'est à travers cette ouverture que le sang des règles peut s'écouler. Si la collerette est étroite, l'hymen peut se déchirer lors du premier rapport sexuel (dépuçelage), entraînant parfois un léger saignement; mais ce n'est le cas que chez la moitié des femmes.

# ORGANES GENITAUX: COMMENT ILS S'APPELLENT ET OÙ ILS SE SITUENT



- |           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 1. Trompe | 7. Corps caverneux du clitoris |
| 2. Ovaire | 8. Clitoris                    |
| 3. Utérus | 9. Lèvre                       |
| 4. Vessie | 10. Vagin                      |
| 5. Pubis  | 11. Col de l'utérus            |
| 6. Urètre | 12. Intestin                   |



- |             |
|-------------|
| 1. Trompe   |
| 2. Ovaire   |
| 3. Vagin    |
| 4. Clitoris |
| 5. Lèvre    |
| 6. Anus     |

## L'ESTIME DE SOI, ÇA S'ACHÈTE OÙ?

### L'estime de soi, c'est quoi au juste?

S'estimer, c'est savoir qui on est et être conscient de sa valeur. Et ce sentiment peut varier. Ce qu'il y a de bon, c'est que cela s'apprend, chaque jour. L'estime de soi, c'est le sentiment que tu éprouves quand tu as réussi quelque chose. Alors tu te sens forte. Chacun a des aptitudes dont il sait tirer parti, que ce soit à l'école, en sport, dans un domaine artistique, dans les relations avec d'autres personnes ou avec les animaux. Et puis, il y a d'autres domaines dans lesquels on réussit peut-être moins bien. Ce n'est pas grave. Personne ne peut tout faire bien. En prendre conscience peut être déstabilisant, mais aussi stimulant. Il faut te rendre compte d'une chose: mieux tu te connais et mieux tu sais ce que tu veux, plus tu prends de l'assurance. Et plus ton estime de toi grandit.

### TUYAUX:

Si un jour tu as l'impression que tu es vraiment nulle, écris sur une feuille ce que tu sais faire et que tu aimes bien faire. Fais-le si tu veux avec ta meilleure copine, ta mère, ton père ou une personne que tu trouves cool. Tu verras que tu es capable de beaucoup de choses. On peut et on a aussi le droit d'aimer son corps. Souvent, ce qui est spécial, c'est ce que tout le monde n'a pas. Possible qu'en ce moment ce soit précisément ça qui te pose un problème et que tu préférerais être autrement. Ne sois pas trop dure envers toi ; tout le monde ne juge pas la beauté de la même manière. Et ton corps se transforme beaucoup. Alors, patience...

Même à la puberté, tous les jours ne sont pas détestables. Bien des fois, tu surfes sur le haut de la vague, tu vas bien, tu te trouves belle, tu ne doutes de rien. Apprécie ce sentiment et essaie de t'en souvenir quand ça va mal.

## AUTODETERMINATION

L'autodétermination est une notion importante qui veut dire que chacun peut réaliser librement ses idées et ses désirs, sans subir de pression. Pour autant bien sûr que cela ne lèse pas les autres. Avec chaque jour qui passe, tu grandis et tu peux décider un peu plus toi-même. Car la puberté est aussi le temps où tu te détaches peu à peu de tes parents ou des gens qui sont importants pour toi, où tu termines l'école obligatoire et où tu t'engages dans de nouvelles voies. Et tu décides où ces voies vont te mener. Mais cela signifie aussi que tu assumes toujours plus la responsabilité de tes actes.



## LES RÈGLES, LA MENSTRUATION, LE CYCLE

Avoir ses règles désigne la menstruation. Ce mot vient du latin et veut dire «ce qui revient chaque mois». On entend par là l'écoulement de sang qui revient environ tous les 28 à 32 jours à partir de la puberté. C'est seulement à la ménopause – chez la plupart des femmes entre 45 et 55 ans – que les règles s'arrêtent. A partir de ce moment-là, le corps ne se prépare plus chaque mois à une éventuelle grossesse. Les toutes premières règles s'appellent la ménarche. C'est à partir de ce moment-là que, d'un point de vue biologique, tu n'es plus une enfant, mais une femme qui peut avoir des enfants.

Avant les premières règles, le vagin sécrète une glaire blanchâtre que l'on appelle pertes blanches. Ces pertes blanches, que les filles remarquent dans leur slip ou sur le papier de toilette, sont le signe que les premières règles vont bientôt arriver. Mais parfois, il faut tout de même encore attendre longtemps. Après les premières règles, cela peut durer des mois, parfois deux ans, jusqu'à ce que le cycle menstruel soit régulier. A partir de là, un ovule arrive à maturité environ toutes les quatre semaines. Si cet ovule est fécondé par un spermatozoïde de l'homme dans la trompe, il peut se nicher dans l'utérus et s'y développer pour devenir un enfant. S'il n'est pas fécondé, l'ovule meurt. La couche supérieure de l'utérus et un peu de sang (50 à 100 millilitres) sont expulsés par le vagin: c'est le déclenchement des règles.

### SERVIETTES

Pour absorber le sang des règles, les filles et les femmes utilisent des serviettes hygiéniques. Les serviettes se collent dans le slip. S'il s'agit de produits jetables, il faut les mettre à la poubelle après l'usage. Puisque les produits hygiéniques jetables coûtent très cher, l'on peut aussi se servir de serviettes recyclables. Là tu prends un tissu carré en coton bien propre, tu le plie en long pour le mettre dans ton slip, ou bien tu trouves des serviettes fabriquées en petite entreprise locale. Il faut toujours laver ces serviettes à l'eau froide et les faire sécher au soleil. Cela est la meilleure protection contre des infections génitales.



**Important: Changer les serviettes fréquemment (4–6 fois en 24 heures!),**

### JOURS FERTILES ET – JOURS NON FERTILES

Au cours d'un cycle, la femme a des jours fertiles et d'autres qui ne le sont pas. Cela dépend de l'action de différentes hormones: les œstrogènes, la progestérone, l'hormone folliculostimulante et l'hormone lutéinisante. Il n'est pas facile de calculer quels sont les jours fertiles. Ce qui est déterminant, c'est le moment de l'ovulation. Un spermatozoïde peut attendre l'ovule jusqu' à 7 jours dans le corps de la femme. En d'autres termes, même un rapport sexuel qui a lieu plusieurs jours avant l'ovulation peut entraîner une grossesse. Après l'ovulation, l'ovule reste fécondable pendant 24 heures environ. Etant donné que la longueur du cycle n'est pas toujours identique et que des facteurs comme le stress, la maladie, un régime, des voyages, etc., peuvent influencer le cycle, il est difficile de déterminer exactement quels sont les jours fertiles et ceux qui ne le sont pas.

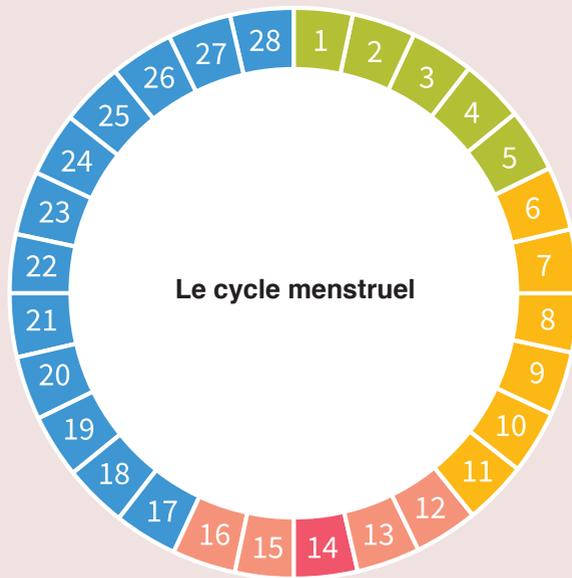
## LE CYCLE MENSTRUEL

On appelle « cycle » la période entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles suivantes. En général, un cycle compte 28 jours. Mais il y a des cycles plus courts ou plus longs, cela varie d'une femme à l'autre. Le cycle se divise en deux: la première phase va du premier jour des règles à l'ovulation et dure en moyenne 14 jours. L'ovulation est le moment où l'ovule est libéré d'un des deux ovaires et descend dans la trompe. Là, il peut être fécondé (dans les 24 heures) par un spermatozoïde. La seconde phase, en moyenne 14 jours également, commence après l'ovulation et s'achève le dernier jour précédant les prochaines règles.

De nombreux peuples considèrent la menstruation comme quelque chose de mal, de sale, ou n'y accordent aucune attention. Mais dans d'autres cultures, les premières règles sont l'occasion d'une fête

### Méthode donnant des indications concernant les jours fertiles :

Tenir un calendrier du cycle menstruel. Cela exige beaucoup de discipline.



■ phase lutéale, jours non fertiles

■ vert-Jaune: phase folliculaire, jours probablement infertiles

■ ovulation; jours fertiles

## DOULEURS

Certaines jeunes filles ont différents troubles avant et pendant les premiers jours des règles. Cela peut être de l'irritabilité, des fringales, tensions dans les seins, maux de tête, sautes d'humeur ou maux de ventre. Pourquoi certaines femmes souffrent de ces troubles et d'autres pas, la raison n'est pas très claire. Les hormones jouent vraisemblablement un rôle important.

## RÈGLES ET SPORT

Si on en a envie et que l'on se sent bien, on peut sans problème faire du sport quand on a ses règles.

### TUYAU:

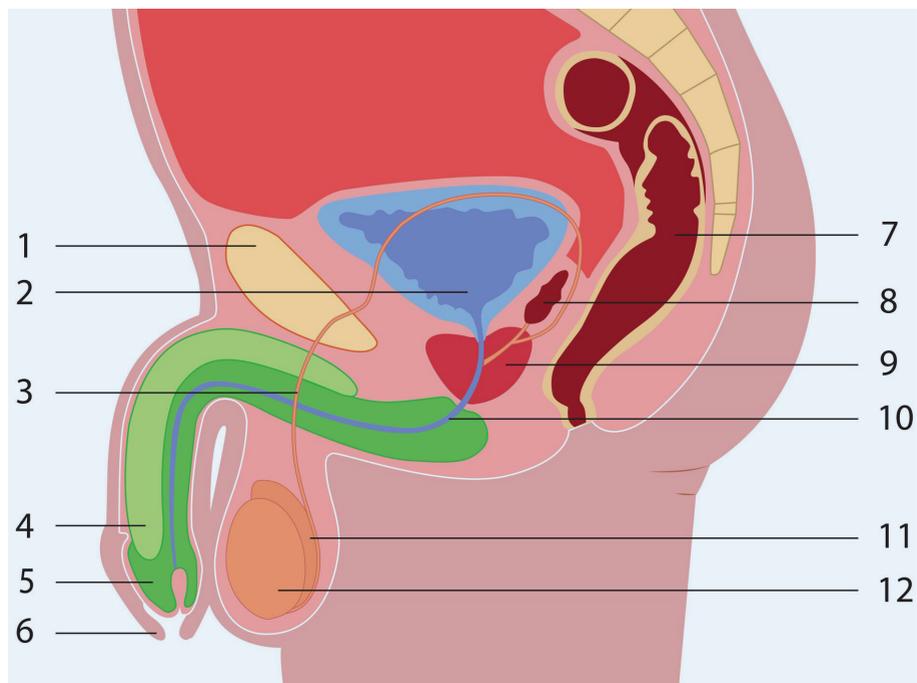
Certaines tisanes atténuent les troubles. Une alimentation pauvre en graisse, du sport, un massage ou des exercices de relaxation peuvent soulager. En cas de troubles plus importants, le médecin peut prescrire un médicament.



## HE LES GARS !

Tuyau : les garçons non plus ne sont pas toujours aussi cool qu'ils en ont l'air. Un bon nombre d'entre eux sont timides et certains cachent leurs sentiments, car ils préfèrent paraître forts et sûrs d'eux. Eux aussi ont leurs modèles. En groupe, ils ne se comportent généralement pas de la même manière que seuls avec une fille. Tout comme les filles d'ailleurs. Les garçons ont envie qu'on les prenne au sérieux et qu'on partage leurs intérêts. Ils sont différents, et c'est pour ça qu'ils sont si attirants.

## LES ORGANES GENITAUX MASCULINS



- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. Pubis           | 7. Intestin          |
| 2. Vessie          | 8. Vésicule séminale |
| 3. Canal déférent  | 9. Prostate          |
| 4. Corps caverneux | 10. Urètre           |
| 5. Gland           | 11. Epididyme        |
| 6. Prépuce         | 12. Testicule        |



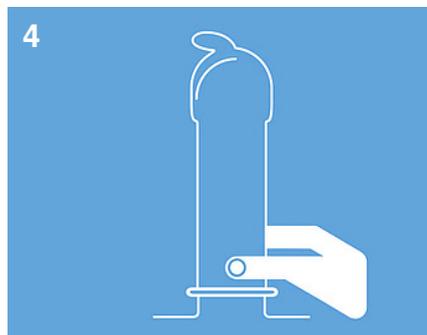
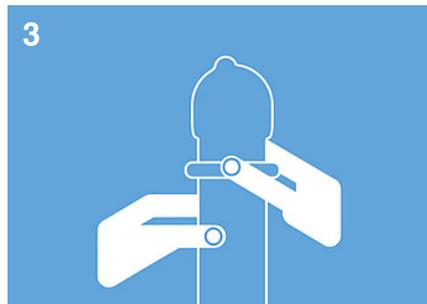
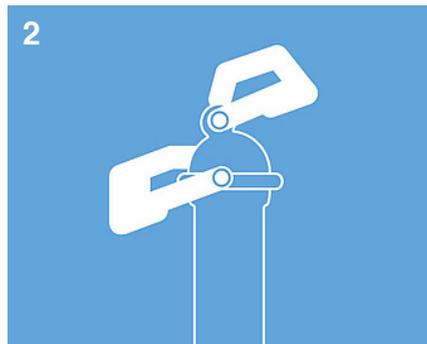
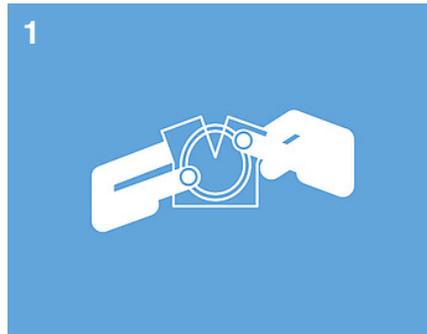
Lorsqu'un garçon est excité sexuellement («bande»), son circuit sanguin amène beaucoup de sang dans son pénis. Celui-ci se durcit et se dresse. C'est seulement lorsque son sexe est en érection qu'il peut l'introduire dans le vagin d'une femme.

Les garçons arrivent à la puberté environ deux ans après les filles. Chez eux aussi, il se passe beaucoup de choses. La principale hormone sexuelle masculine s'appelle la testostérone et elle est fabriquée avant tout dans les testicules. C'est elle qui permet la production de spermatozoïdes. Elle influence également la pulsion sexuelle, la croissance du corps et du système pileux, le développement musculaire, la voix, l'épaisseur de la peau. A ce stade, les garçons muent, la moustache commence à pousser et ils ont leur première éjaculation. Les garçons se transforment en hommes. Comme chez les filles, les hormones sexuelles contribuent aussi aux changements qui affectent toute la personne, y compris le comportement. Les jeunes se cherchent des copains, sillonnent le monde en groupes, mesurent leurs forces et commencent à s'intéresser aux filles.

## UNE METHODE BARRIÈRE: LE PRESERVATIF

Le préservatif, que l'on appelle aussi condom ou capote, est un contraceptif important. Primo, il peut être utilisé par le (jeune) homme et il protège efficacement d'une grossesse s'il est employé correctement. Secundo, il protège d'une infection par le VIH, le virus qui peut déclencher le sida et d'autres infections sexuellement transmissibles. La plupart des jeunes et des adultes qui couchent ensemble pour la première fois et jusqu'à ce qu'ils aient fait réciproquement le test VIH dans les délais impartis utilisent un préservatif.

Le préservatif est une fine peau en latex qui empêche le contact direct entre le pénis et le vagin. A son extrémité se trouve un réservoir qui recueille le sperme après l'éjaculation. Le préservatif figure parmi les méthodes barrières, ce qui veut dire qu'une barrière (le préservatif) empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin.



## LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES

### QU'EST-CE QUE LE VIH ? QU'EST-CE QUE LE SIDA ?

Le mot sida est le sigle de syndrome d'immunodéficience acquise. Le sida n'est pas une, mais plusieurs maladies. Le sida est la conséquence d'une infection par le virus (agent pathogène) VIH. VIH signifie virus d'immunodéficience humaine. Une infection par le VIH ne peut pas être guérie et il n'existe aucun vaccin pour s'en protéger. Sur une longue, très longue durée, le VIH détruit progressivement le système immunitaire.

### VOIES DE TRANSMISSION DU VIH

Ce virus peut se transmettre lors des rapports sexuels. C'est le cas si le sperme, le sang ou les sécrétions vaginales d'une personne ayant le VIH entrent dans le circuit sanguin d'une autre personne. Quiconque a attrapé le virus une fois le conserve pour toujours dans son sang. A l'heure actuelle, les personnes vivant avec le VIH peuvent suivre des traitements médicaux.

### INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les infections sexuellement transmissibles sont des maladies comme les autres. La plupart se soignent relativement simplement. Là où cela peut devenir dangereux, c'est si une infection n'est pas traitée ou si l'on a honte et qu'on n'en parle pas. Les infections sexuellement transmissibles que l'on ne soigne pas peuvent avoir de graves conséquences : cela va des fortes démangeaisons jusqu'au cancer du col de l'utérus, en passant par les maladies du foie et la stérilité. Le préservatif est le meilleur moyen de se protéger des infections sexuellement transmissibles.

## VIOLENCE, HARCELEMENT, ABUS

La violence sexuelle est liée à la domination et au pouvoir. La violence sexuelle et physique à l'égard des femmes est l'expression d'un rapport de force entre l'homme et la femme. Mais c'est aussi le reflet d'une image de la «virilité» encore très répandue dans notre société. Pour une jeune fille ou une femme, l'usage de la violence sexuelle est humiliante et elle blesse l'image et l'estime de soi. Le corps et l'âme en souffrent, souvent des années durant.

### VIOL

Un viol est une pénétration de force avec un objet, le doigt ou le pénis dans le vagin, l'anus ou la bouche. La plupart des victimes connaissent leur agresseur. Seuls 20% environ des auteurs sont des inconnus. Si tu as subi un viol ou une tentative de viol, il faut absolument t'adresser à un centre d'aide et de conseil. Là, tu obtiendras de l'aide, on évaluera le risque éventuel de grossesse et de VIH/sida et on te dira ce que tu peux faire. Si tu souhaites déposer une plainte à la police, on te soutiendra dans ta démarche. Souvent, il se passe beaucoup de temps jusqu'à ce que l'on puisse parler de ce qui est arrivé. Même si cela remonte à un certain temps déjà, tu obtiendras de l'aide et du soutien.



## SOINS CORPORELS

La transpiration, les petits boutons et les cheveux gras peuvent mener la vie dure à ce stade de passage à l'âge adulte. On est mal dans sa peau, on se trouve moche, on n'a pas la pêche pour sortir. Mais ce n'est pas une raison pour désespérer. Une alimentation saine et des soins corporels adéquats (savon et dentifrice) peuvent améliorer beaucoup de choses.

### BOUTONS ET ACNE

À la puberté, l'organisme produit de plus en plus d'hormones sexuelles. Celles-ci incitent les glandes sébacées à une surproduction de sébum (graisse). Résultat : des petits boutons, appelés aussi comédons ou points noirs. Ces petites vésicules remplies de pus deviennent rouges et peuvent faire mal : c'est l'acné. Il ne faut pas les percer, sinon les bactéries pénètrent encore plus profondément dans la peau et l'inflammation se propage.

#### Tuyau si l'on a des boutons:

- Se nettoyer le visage chaque jour avec de l'eau.
- Ne pas utiliser de crèmes grasses.
- Toujours utiliser des linges propres.
- Le soleil (au maximum une demi-heure par jour) et l'air frais quotidien peuvent contribuer à assainir la peau.

### TRANSPIRATION

Les odeurs corporelles ne sont de loin pas toutes désagréables. Mais sentir la transpiration, par exemple après le sport ou après un travail très physique, ça passe mal. Pour l'hygiène intime, le moyen le meilleur marché est aussi le plus approprié : l'eau.

**Connaissant bien le cycle menstruel vous êtes sur le bon chemin pour devenir femme en toute sérénité!**