

Âge de début: entre 8 et 13 ans

Premiers signes:

C'est la poussée des seins (petite boule sous le mamelon), souvent asymétrique et sensible

Déroulement:

Secondairement, apparaissent les poils au niveau du pubis et sous les bras.

Les seins se développent.

On grandit plus vite.

D'autres signes peuvent être associés: l'acné, une transpiration odorante, des modifications de l'humeur et du comportement, une augmentation de l'appétit.

2 à 3 ans après le début de la poussée des seins apparaissent les règles.

Pendant la puberté, les filles grandissent en moyenne de 23 +/- 5 cm (l'essentiel du pic de croissance se fait avant les règles).



Âge de début: entre 9 et 14 ans

Premiers signes:

C'est l'augmentation de la taille des testicules

Déroulement:

Secondairement, apparaissent les poils au niveau du pubis et sous les bras.

La verge se développe et les érections apparaissent.

On commence à grandir plus vite environ 1 an après le début des premiers signes.

D'autres signes peuvent être associés: l'acné, une transpiration odorante, des modifications de l'humeur et du comportement, une augmentation de l'appétit, le corps se muscle, la voix mue.

Pendant la puberté, les garçons grandissent en moyenne de 28 +/- 5 cm.

Questions / Réponses

Qu'est-ce que les règles?

Les règles marquent la fin de la puberté chez les filles. Le corps est prêt pour l'entrée dans la vie adulte. Tous les mois, sous l'influence des hormones, l'endomètre se renouvelle: c'est le saignement des règles (pendant 4 à 6 jours). C'est souvent irrégulier les premières années. Le corps féminin est prêt pour « accueillir un enfant ».

J'ai des érections, est-ce normal?

Oui, pendant le déroulement de la puberté chez les garçons, les érections apparaissent. Les hormones sécrétées permettent au pénis de raidir et gonfler, de façon spontanée ou secondairement à une stimulation sexuelle. L'érection peut se terminer par une éjaculation de sperme contenant notamment des spermatozoïdes (responsables de la fécondation s'ils s'unissent à un ovule).

Mon fils de 13 ans a un sein qui pousse, est-ce normal?

Oui, cela peut arriver en période pubertaire chez le garçon, souvent en milieu de puberté: il s'agit d'une « gynécomastie péripubertaire ». Elle peut être uni- puis bilatérale, souvent sensible au toucher au début, et disparaît spontanément en fin de puberté.



La puberté, c'est la période où le corps de l'enfant se transforme petit à petit en un corps d'adulte.

www.afpel.fr

A F P E L

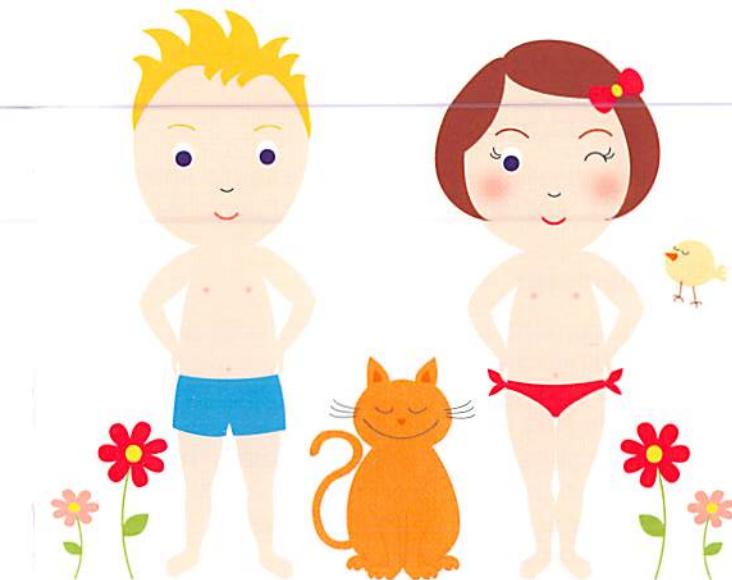
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
PÉDIATRES ENDOCRINOLOGUES LIBÉRAUX

illustrations
my
LOVELY
ATELIER

Juin 2020

La puberté normale expliquée aux enfants

Fiche d'informations médicales destinée aux enfants et à leurs parents.



rédigée par l'AFPEL
(Association Française des
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)

www.afpel.fr