

# CHANGEMENTS CORPORELS

CHEZ LES FILLES

ET

CHEZ LES GARÇONS

**LES SEINS** se développent, parfois de façon asymétrique

**LE BASSIN** s'élargit

Les **MENSTRUATIONS DÉBUTENT**

**DES PERTES VAGINALES** apparaissent

**LES POILS** des bras et des jambes deviennent plus foncés



La peau et les cheveux peuvent être plus **GRAS**

De l'**ACNÉ** peut apparaître sur le visage et le corps

Le **CORPS GRANDIT** et le **POIDS AUGMENTE**

**LES ORGANES GÉNITAUX** prennent de l'ampleur

**DES POILS** sous les aisselles et autour des parties génitales apparaissent

**LA SUEUR** devient plus abondante, ce qui peut causer des odeurs

Les filles et les garçons deviennent **FERTILES**

Les **HORMONES** peuvent influencer l'humeur, le niveau d'énergie et le sommeil



**DES POILS** poussent au visage

**LA VOIX** devient plus grave

**LA POITRINE** et **LE TORSE** peuvent prendre du volume

**DES POILS** apparaissent sur les bras, les jambes, le torse et parfois le reste du corps

Les **ÉRECTIONS** spontanées sont plus fréquentes

Les premières **ÉJACULATIONS** se produisent, parfois la nuit

DES QUESTIONS OU DES PRÉOCCUPATIONS?  
N'HÉSITE PAS À NOUS EN PARLER!



## QUOI FAIRE POUR UNE BONNE HYGIÈNE?

Savonne-toi le corps tous les jours pour éviter les mauvaises odeurs.

Lave tes organes génitaux avec de l'eau et du savon doux; rince et assèche bien.

Ne nettoie pas l'intérieur de ton vagin; ton corps le fait naturellement.

Lave tes cheveux quelques fois par semaine, selon ton type de cheveux.

Change et lave régulièrement tes vêtements et tes sous-vêtements.

Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour; utilise la soie dentaire une fois par jour.

Pendant tes menstruations, change fréquemment de tampon ou de serviette hygiénique. Si tu utilises une coupe menstruelle, il faut la vider deux ou trois fois par jour. Réfère-toi aux instructions d'utilisation sur l'emballage.

## D'AUTRES CONSEILS UTILES

De préférence, utilise un déodorant sous les aisselles.

Évite d'utiliser trop de savon ou trop de parfum.

T'épiler ou te raser les jambes, les aisselles, les parties génitales ou les poils au visage demeure un choix personnel.



Il se produit **beaucoup de changements** en peu de temps! Il est normal que tu te sentes quelque peu inconfortable par moments.

Les changements corporels ne se produisent **pas tous au même moment** pour tout le monde.