Vendredi 5 avril 2024 - Catégorie: **Patients & proches** - Ecrit par **Lara Gross Etter**

La puberté : de nénettes à nanas

DrJunior_Menstruation

Ton corps change ? Peut-être que tes nénés commencent à pousser, que quelques poils apparaissent sur tes parties intimes ou peut-être as-tu déjà eu tes premières règles ? La puberté c'est ça : ton corps de petite fille qui se prépare à devenir celui d'une grande.

En vrai, la puberté ça commence d'abord dans ta tête. Il y a dans ton cerveau une centrale hormonale qui envoie ses messagers jusqu'à tes ovaires, là où tu vas fabriquer tes petites graines, les ovules. Ces messagers préviennent tes ovaires qu'ils doivent se réveiller et se mettre au travail. Tes ovaires envoient alors, eux aussi, leurs propres messagers – en vrai les hormones oestrogène et progestérone – pour aller jusqu'à tes seins et ton utérus, là où grandissent les bébés.

Mais comment sait-on que le top départ a été donné ? Ben parce qu'on voit les premiers signes de la puberté : « Les seins se développent, les premiers poils poussent sur les parties intimes ou sous les bras, on sent la transpiration, la peau devient plus grasse et des boutons peuvent apparaitre, explique la PD Dre Dorothea Wunder, médecin adjointe en Gynécologie et obstétrique. Et puis, il y a aussi l'utérus qui grandit, les premières pertes blanches qui apparaissent, l'humeur qui change ou encore une poussée de croissance. »

Premières règles

Ces changements se font petit à petit, entre 8 et 13 ans, chacune à son rythme. Inutile de se

comparer aux copines ! Mais tu peux te comparer à ta maman, car ça arrive souvent que les filles aient leurs premières règles au même âge que leur mère. Ces premières règles justement, qu'est-ce que c'est ? On a déjà parlé de tes ovaires qui fabriquent la petite graine, l'ovule. Cet ovule, lorsqu'il est prêt, quitte l'ovaire pour rejoindre l'utérus. C'est là que l'ovule va s'installer en attendant de rencontrer un spermatozoïde (la graine des garçons).

Imagine, t'invite un amoureux ou une amoureuse, t'as envie que ça soit tout beau chez toi. Ben l'utérus, il fait pareil et se transforme en petit nid douillet. Mais au bout de quelques jours où il n'y a pas eu de spermatozoïde, il est temps de faire le ménage. Les règles c'est ce moment où l'utérus laisse sortir ce petit nid, puisque l'ovule est resté célibataire. C'est pour ça que tu as des saignements, qui peuvent durer entre trois et sept jours. « Au début, ce n'est pas régulier, il faut souvent entre deux et cinq ans pour que ça se mette en place. »

Et un peu fou, savais-tu qu'à ce jour on ne sait pas dire combien exactement de sang s'écoule ? « Ça devrait être inférieur à 80 ml, mais on ne peut pas donner une quantité exacte, confirme la Dre Wunder. La texture change, elle est plus ou moins liquide ou épaisse, la couleur va du brun au rouge et le débit varie durant les règles et est normalement moins important la nuit. » Chaque mois, ça recommence : ton corps prépare ce petit nid pour un éventuel bébé. Puis, quand il n'y a pas eu de fécondation, les règles reviennent jusqu'à ce qu'on appelle la ménopause, soit la fin des règles qui arrive entre 40 et 60 ans, selon les femmes. Et lorsqu'une fécondation a lieu et qu'un bébé grandit dans l'utérus, les femmes n'ont plus de règles puisque le petit nid douillet reste justement pour que le bébé soit bien installé.

Surtout, en parler

Une chose est sûre, quand tous ces chamboulements arrivent, c'est bien d'en parler. Dans ta famille, avec tes copines ou alors si tu préfères, des professionnels sont là pour toi. « Le pédiatre, le planning familial, il ne faut jamais hésiter à consulter. Aussi si on a mal, par exemple. Rater l'école à cause de règles trop douloureuses ce n'est pas normal. Des solutions existent. »

Serviettes, cup, culottes ou tampons?

Bonne nouvelle si tu t'inquiètes pour l'arrivée des premières règles, il s'agit au début de quelques gouttes et non pas des chutes du Niagara. Mais il existe pleins de solutions appelées protections hygiéniques pour éviter les débordements. Les serviettes hygiéniques, les culottes de règles, les cup menstruelles ou encore les tampons. « Jusqu'à 13 ans, nous

recommandons de privilégier les solutions externes, qui ne s'insèrent pas dans le vagin, et ensuite c'est selon le désir de chacune. »

Drôles de noms !

Ça change un peu maintenant, et c'est tant mieux parce que ce n'est pas du tout un sujet tabou, mais parfois, pour éviter de parler des règles on leur donne des noms de code un peu bizarre comme les « ragnagnas », « les Anglais débarquent » (en référence aux uniformes rouges des soldats britanniques pendant les guerres napoléoniennes), « être indisposée », certaines disent même « avoir sa semaine de ketchup » !

Mots clés: H24 Même pas peur