

PUBERTÉ

Mini-cours

NIVEAU

4-6

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT¹ W-4.3 :

Décrivez les changements physiques, émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté, comme les menstruations, les caractéristiques sexuelles secondaires, le changement d'identité et d'humeur.



FOURNITURES:

1. **DOCUMENT À DISTRIBUER** : « Ils me disent que je suis en pleine puberté »
2. **CARTES** : Garçons/Filles/Les deux sexes
3. **CLÉ DE CORRECTION** : Changements qui se produisent à la puberté



PRÉSENTATION:

Ce plan de cours fournit aux enseignants une approche rapide et facile pour présenter la puberté aux élèves du primaire. Il peut être utilisé comme introduction à la puberté ou pour présenter les changements physiques et des stratégies pratiques permettant de faire face à la situation. Les enseignants peuvent compléter ce cours avec certains plans plus détaillés disponibles sur le site Web.

La puberté est une période de changements et de croissance qui peut être à la fois passionnante et effrayante. Ce cours donne l'opportunité aux étudiants d'en apprendre davantage sur les changements physiques fondamentaux qui se produisent pendant la puberté. Les étudiants apprendront que les garçons et les filles ont des expériences similaires et différentes pendant la puberté. Ils auront l'occasion de discuter des changements qui sont similaires et de ceux qui sont uniques à chaque sexe. Les étudiants apprendront également à reconnaître des stratégies positives pour faire face à la situation pendant la puberté.



Gardez à l'esprit que les étudiants qui passent par ces changements physiques, émotionnels et sociaux ont des habiletés différentes. Ils peuvent avoir des interprétations ou des préoccupations très différentes en ce qui concerne ce qui se produit dans leurs corps. Veuillez visiter les plans de cours portant sur les différentes habiletés pour accéder aux cours que vous pouvez adapter pour répondre aux besoins des étudiants ayant des habiletés différentes.





APPROCHES/STRATÉGIES:

A. RÈGLES DE BASE (5 min)

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les passer en revue afin de faciliter la réussite de ce cours.

B. QUESTIONS DE DISCUSSION SUR LA PUBERTÉ (5 à 10 min)

Ces questions de discussion aideront les étudiants à voir la puberté comme une période de changements et de développement.

1. Que signifie le terme puberté?
 - Les changements qui se produisent lorsqu'un enfant devient un ado s'appellent la « PUBERTÉ ». Le mot ado est en fait un diminutif du terme « ADOLESCENT ».
 - Toutes les personnes passent par la puberté.
 - Tout au long de la puberté, vous commencerez à noter des changements dans votre corps, dans votre façon de penser et dans vos relations.
2. Les garçons et les filles ont-ils leur puberté au même âge?
 - Les changements associés à la puberté peuvent se produire à des âges différents; ils peuvent commencer aussi tôt qu'à 8 ans et se poursuivre jusqu'à 18 ans.
 - Les filles commencent généralement leur puberté plus tôt que les garçons.
 - Chaque personne a une horloge biologique parfaitement adaptée pour elle. Personne ne peut décider le moment du début et de la fin de sa puberté. Chaque personne est différente.



Habituellement, les filles commencent leur puberté entre l'âge de 8 ans et de 16 ans. Pour les garçons, c'est généralement entre l'âge de 12 ans et de 18 ans. Les changements sont généralement terminés à l'âge de 18 ans pour les filles et de 20 ans pour les garçons. Il est très important de bien rappeler aux étudiants que chaque personne est différente et qu'il n'y a pas de moment précis pour ces changements; le corps sait quand ces changements doivent se produire.

Les étudiants qui ont remarqué des signes de puberté plus tôt ou plus tard que leurs camarades peuvent se sentir gênés ou inconfortables avec les changements de leur corps. Cette période peut être une transition difficile pour certains étudiants, soyez attentif aux signes de taxage chez les étudiants et tentez d'y remédier. Afin d'obtenir plus de renseignements et du soutien pour mettre fin au taxage, veuillez visiter le site Web :

<http://www.education.alberta.ca/teachers/safeschools/bullying-prevention.aspx>



C. ILS ME DISENT QUE JE SUIS EN PLEINE PUBERTÉ (15 à 20 min)

Les étudiants découvrent que les changements qui se produisent à la puberté sont similaires chez les garçons et les filles.

1. Demandez aux étudiants d'écouter l'histoire de Dominique « Ils me disent que je suis en pleine puberté » que vous vous apprêtez à lire à voix haute.
2. Après la lecture, posez cette question aux étudiants:
 - Pensez-vous que Dominique est un garçon ou une fille, ou est-ce qu'il est difficile de le savoir?
3. Demandez aux étudiants de former des groupes de deux et de discuter des raisons qui leur font dire que c'est un garçon, une fille ou qu'ils sont incertains.

D. GARÇON, FILLE, LES DEUX SEXES (15 min)

Les étudiants examinent les changements qui se produisent à la puberté et identifient les changements spécifiques aux garçons et aux filles et ceux communs aux deux sexes.

1. Apposez les titres suivants sur un mur :
 - Garçon
 - Fille
 - Les deux sexes
2. Distribuez les cartes Garçons/Filles/Les deux sexes, une à chaque étudiant, ou demandez-leur d'en piger une dans la pile.
3. Les étudiants peuvent travailler en équipes de deux ou seuls; ils doivent placer chaque carte sous le titre qui convient le mieux au changement décrit sur leur carte.
4. Passez en revue le placement des cartes et faites les changements nécessaires selon la clé de correction sur la puberté. Expliquez les changements que les participants ne comprennent pas.
5. Revenez à l'histoire de Dominique (relisez-la si le temps le permet) et posez cette question aux étudiants :
 - Combien d'entre vous (levez votre main) pensent que Dominique est un garçon? Que c'est une fille? Sont incertains?
6. Faites le suivi avec une discussion qui porte sur les points suivants :
 - Aucun des changements n'indique que Dominique est un garçon ou une fille.
 - Les changements que vit Dominique sont NORMAUX et pourraient se produire pour tout le monde.
 - Les changements que vit Dominique sont tous des signes de la puberté et se produisent à différents âges selon les personnes.



Un livret très éducatif de 27 pages appelé **Growing Up Ok** produit par Alberta Health et qui porte sur la puberté peut être affiché au : <http://www.health.alberta.ca/documents/growing-up-ok.pdf>



Contenu de la trousse « La puberté au primaire » et points de discussion:

Vie active (Photo)

Les activités physiques et de loisir comme le sport, la marche, les jeux extérieurs avec des amis, etc. améliorent le bien-être physique et mental et donnent plus d'énergie

Produit antisudorifique et/ou désodorisant/Boîte de bicarbonate de soude (Photo)

Peut être utilisé comme poudre absorbante pour les pieds (méthode peu dispendieuse).\

Casquette de baseball (produit)

Les chapeaux, les tuques et les casquettes finissent par se salir. Lavez-les ou changez-les pour éviter que la saleté ne s'accumule dans vos cheveux ou sur votre visage. Les chapeaux offrent une bonne protection contre la chaleur et les rayons dangereux du soleil.

Nutrition saine (Photo)

Un régime nutritionnel composé d'aliments sains améliore le bien-être physique et mental et donne plus d'énergie. Tentez de manger plus de fruits, de légumes et de grains entiers tout en réduisant les aliments et les boissons qui contiennent beaucoup de gras et de sucre.

Bouillotte chaude (Photo)

L'exercice et la chaleur peuvent atténuer les crampes menstruelles.

Sous-vêtements en coton pour garçons (produit)

Les garçons peuvent choisir de porter des boxers ou des caleçons. Les sous-vêtements en coton permettent à la peau de « respirer » et éloignent l'humidité du corps. Les sous-vêtements doivent être confortables et pas trop serrés. Le scrotum se rapproche ou s'éloigne du corps pour s'ajuster à la température des testicules, afin de favoriser la croissance de spermatozoïdes sains. Il est important de changer de sous-vêtements tous les jours.

Soutien-gorge (produit)

Les filles peuvent porter un soutien-gorge pour plus de confort alors que leur poitrine se développe. Certains garçons développent du tissu mammaire pendant un an ou plus, mais il disparaît avec le temps.

Produits d'hygiène féminine (5 produits : serviette hygiénique, serviette hygiénique avec « ailes », protège-dessous, tampon avec un applicateur en carton, tampon avec applicateur en plastique)

Les serviettes hygiéniques sont disponibles dans les pharmacies et les épiceries. Elles sont offertes dans une grande variété de formes et de tailles. Il est préférable d'utiliser des serviettes hygiéniques non parfumées. Les serviettes hygiéniques se fixent à l'intérieur des sous-vêtements à l'aide de bandes adhésives. Les ailes font le tour du gousset et se collent sous la culotte. Les serviettes hygiéniques absorbent le flux menstruel. Vous pouvez garder des serviettes hygiéniques dans votre sac à dos, votre casier ou dans votre sac. Changez régulièrement et jetez les serviettes hygiéniques utilisées (enroulez-les dans du papier hygiénique et jetez-les à la poubelle). Les protège-dessous ressemblent aux serviettes hygiéniques et sont utilisés pour absorber un flux menstruel léger ou de petites pertes vaginales.

Produits d'hygiène féminine (5 produits : serviette hygiénique, serviette hygiénique avec « ailes », protège-dessous, tampon avec applicateur en carton, tampon avec applicateur en plastique)

Les serviettes hygiéniques sont disponibles dans les pharmacies et les épiceries. Elles sont offertes dans une grande variété de formes et de tailles. Il est préférable d'utiliser des serviettes hygiéniques non parfumées. Les serviettes hygiéniques se fixent à l'intérieur des sous-vêtements à l'aide de bandes adhésives. Les ailes font le tour du gousset et se collent sous la culotte. Les serviettes hygiéniques absorbent le flux menstruel. Vous pouvez garder des serviettes hygiéniques dans votre sac à dos, votre casier ou dans votre sac. Changez régulièrement et jetez les serviettes hygiéniques utilisées (enroulez-les dans du papier hygiénique et jetez-les à la poubelle). Les protège-dessous ressemblent aux serviettes hygiéniques et sont utilisés pour absorber un flux menstruel léger ou de petites pertes vaginales.

Il est préférable de ne pas utiliser de tampon avant l'âge de 12 ans. Les tampons doivent être changés souvent (au moins toutes les 4 à 6 heures) et sont offerts avec applicateur en carton ou en plastique ou sans applicateur. Enroulez les tampons utilisés dans du papier hygiénique et jetez-les à la poubelle. Il est possible qu'un parent ait à vous rappeler d'enlever le tampon. Évitez les tampons super absorbants. Utilisez des tampons non parfumés. Une utilisation inappropriée des tampons peut causer le syndrome de choc toxique, une infection rare, mais très grave.

Rasoir (produit) *Placez le rasoir dans un sac si vous utilisez un vrai rasoir.

Certains hommes rasent leur barbe et certaines femmes rasent les poils de leurs jambes et de leurs aisselles. Demandez à vos parents comment faire.

Shampooing (produit)

Lavez-vous les cheveux pour enlever la saleté et l'huile. Certaines personnes se lavent les cheveux tous les jours, alors que d'autres les lavent moins souvent.

Mousse à raser (Photo)

Le rasage est plus confortable s'il est fait sur une surface humide. Certaines personnes utilisent de la mousse à raser ou du savon et de l'eau.

Savon non parfumé (produit)

Un savon doux non parfumé (en barre ou liquide) est utilisé pour se laver le visage deux fois par jour. Les savons parfumés ou désodorisants peuvent assécher la peau.

Chaussettes (produit)

Lavez-vous les pieds et changez de chaussettes tous les jours. De temps à autre, vous pouvez laver les semelles intérieures de vos souliers.

Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire (produit)

Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire au moins deux fois par jour. Pour garder une haleine plus fraîche, brossez-vous également la langue.

Tee-shirt en coton (produit)

Les fibres naturelles comme le coton permettent à la peau de « respirer ». Les vêtements fabriqués avec ces types de tissus peuvent être plus confortables.

Sous-vêtements en coton pour fille (produit)

Les sous-vêtements en coton sont plus confortables, car cette fibre naturelle permet à la peau de « respirer ». Les sous-vêtements en tissu synthétique (comme le nylon, le polyester ou la rayonne) ne permettent pas à la peau de « respirer ». Certains sous-vêtements, collants et bas-culottes en tissu synthétique ont un gousset en coton qui permet d'évacuer l'humidité.

Le surplus d'humidité peut causer des infections vaginales.

Débarbouillette (produit)

Une débarbouillette propre ou une éponge peut être utilisée pour se laver le visage avec de l'eau tiède et un savon doux. Aucun autre produit de soins de la peau n'est nécessaire, sauf sur les conseils d'un médecin ou des parents.

Eau en bouteille (produit)

Boire de l'eau est très important, en particulier au cours des activités physiques et pendant la saison chaude. De l'eau claire est ce qu'il y a de moins dispendieux et ne favorise pas la carie dentaire. Ne partagez pas vos bouteilles d'eau ni les autres objets qu'on porte à la bouche, comme du baume à lèvres, du brillant à lèvres ou des pailles, même avec vos amis les plus proches ou les membres de votre famille, car cela permet de propager les microbes qui pourraient vous rendre malade ou vous transmettre une infection à la bouche ou aux lèvres.

Procédure:

1. Présentation de la trousse sur la puberté. Dites aux étudiants que vous utiliserez cette trousse pour leur montrer des outils qui peuvent les aider à passer au travers des aspects les plus désagréables de la puberté.
2. Demandez aux étudiants de lancer des idées sur les changements qui se produisent pendant la puberté et qui pourraient être plus difficiles.
3. Demandez aux étudiants (ou aux groupes de deux) de choisir un article de la trousse. Vous pouvez également leur donner les articles, ce qui vous permettrait de répondre aux besoins plus délicats de certains étudiants ou de regrouper les produits (regrouper les articles de toilette comme le shampooing, le savon et la débarbouillette ensemble).
4. Demandez aux étudiants de lancer des idées pour répondre aux questions suivantes :
 - Que sont ces articles?
 - Comment les utilise-t-on?
 - Comment ces articles sont-ils liés aux changements qui se produisent à la puberté?
5. Informez les étudiants que chaque article de la trousse est relié aux changements qui se produisent à la puberté et qu'ils devront remplir un questionnaire après cette activité pour évaluer leur connaissance de chaque article.
6. Les étudiants présentent chaque article à la classe, et l'enseignant peut ajouter des commentaires à la discussion. (Utilisez les commentaires des diapositives et les points de discussion pour favoriser la discussion sur les articles de la trousse.) Les étudiants qui ne connaissent pas l'article qu'ils doivent présenter ou comment il est utilisé peuvent dire qu'ils ne savent pas.



7. Permettez aux étudiants de faire passer les articles dans la classe pour leur permettre de les examiner.
8. Récapitulez cette activité à l'aide des questions suivantes :
 - Quels articles de la trousse sont les plus utiles pour se raser? Pour les menstruations? Pour prévenir l'acné? Pour sentir bon? Pour bien paraître? Pour se sentir bien?
 - Où peut-on trouver ou acheter la plupart de ces articles de la trousse sur la puberté?
 - À qui devrez-vous parler pour obtenir ces articles de la trousse sur la puberté?



BOÎTE À QUESTIONS (10 min)

Demandez aux étudiants d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours:

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?



ÉVALUATION DES ÉTUDIANTS

Pendant le cours, les étudiants ont-ils :

Connaissance:

- Identifié les différents changements qui se produisent à la puberté?
- Classé ces changements en trois catégories : ceux qui touchent les garçons, les filles ou les deux sexes?
- Décrit des façons de faire face aux changements physiques et émotionnels?
- Identifié à qui ils peuvent s'adresser pour parler des changements qui se produisent à la puberté?

Habiletés:

- Fait preuve d'écoute et d'éloquence lors des discussions en classe?

Attitudes:

- Accepté que les changements font partie de la puberté?
- Reconnu et admis que des changements se produisent à la puberté?
- Reconnu que des changements se produisent pour toutes les personnes?



-
1. Alberta Education. (2002). *Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9* (*Guide de mise en pratique d'habiletés pour favoriser la santé et la vie : de la maternelle au 3^e secondaire*). Tiré du site <http://www.education.alberta.ca/media/352993/pos>.

ILS ME DISENT QUE JE SUIS EN PLEINE PUBERTÉ

Bonjour, je m'appelle Dominique et j'aimerais vous raconter ce qui m'arrive. J'ai l'impression que chaque jour m'apporte un nouveau changement. C'est comme si j'avais un nouveau corps! Ils me disent que je suis en pleine puberté.

D'abord, j'ai des poils qui poussent à des endroits où il n'y en avait jamais eu, comme sous les bras. Je sais bien que c'est normal, mais ça fait bizarre.

Certains changements ne me dérangent pas. En fait, il y a des changements que j'aime bien. J'ai encore grandi cette année. Et je sais que je suis plus intelligent(e), car je suis capable de réfléchir et d'écrire à propos de ce que je vis maintenant.

Mais il y a d'autres changements qui ne me plaisent pas vraiment. Comme les odeurs corporelles. La première fois que je l'ai remarqué, j'ai cru que j'avais attrapé une maladie. Maintenant, je sais que ce n'est pas si pire si je me lave ou si j'utilise du désodorisant.

Mais ce qui est le pire, c'est l'acné. Une fois, alors que je me préparais pour aller à une soirée, je me suis regardé(e) dans le miroir et j'ai vu ce gigantesque bouton. Je l'ai recouvert d'une compresse chaude pendant une éternité. Il a un peu rétréci, mais il était encore bien visible. Je suis tout de même allé(e) à la fête. J'ai remarqué que plusieurs de mes ami(e)s avaient des boutons, parfois encore pire que le mien. Je me demande si c'est pareil pour tout le monde.

Il y a une chose qui me gêne un peu. C'est encore plus difficile d'en parler. Lorsque j'étais à la fête l'autre soir, j'étais avec quelqu'un (je ne dirai pas son nom). J'ai éprouvé de nouveaux sentiments. C'était étrange, mais plutôt agréable. C'est normal, n'est-ce pas?

Ils me disent que je suis en pleine puberté. Ça signifie que je dois aller à l'école avec mes boutons et mes odeurs corporelles, mais au moins je ne fais plus partie des petits. Je pense que je vais survivre.

Pensez-vous que Dominique est un garçon ou une fille, ou est-ce qu'il est difficile de le savoir?

LE CORPS GRANDIT

LA PEAU DEVIENT PLUS HUILEUSE

DE L'ACNÉ APPARAÎT (BOUTONS)

LA VOIX MUE

DES POILS POUSSENT SUR LE VISAGE

LES CHEVEUX SONT PLUS HUILEUX

DES POILS POUSSENT SOUS LES BRAS

**DES POILS POUSSENT PRÈS DES ORGANES
GÉNITAUX (PILOSITÉ PUBIENNE)**

**LES GLANDES QUI PRODUISENT
LA SUEUR SE DÉVELOPPENT**

LES SEINS SE DÉVELOPPENT

LES HANCHES S'ÉLARGISSENT

LES ÉPAULES S'ÉLARGISSENT

LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDE COMMENCE

LE PÉNIS GROSSIT

LES TESTICULES GROSSISSENT

**LE CORPS COMMENCE À PRODUIRE DES HORMONES
SEXUELLES**

DES ÉJACULATIONS NOCTURNES SE PRODUISENT

**DES ÉRECTIONS SE PRODUISENT À
L'IMPROVISTE (LE PÉNIS DEVIENT DUR)**

DU SPERME SORT DU PÉNIS (ÉJACULATION)

LE CORPS PRODUIT DES OVULES (OVULATION)

LES MENSTRUATIONS COMMENCENT

DES SAUTES D'HUMEUR SE PRODUISENT

**DES PENSÉES À CARACTÈRE SEXUEL
SE PRODUISENT**

**DES SENTIMENTS À CARACTÈRE
SEXUEL SURVIENNENT**

DES PERTES VAGINALES SE PRODUISENT

**ON PEUT SOUHAITER AVOIR UN AMOUREUX
OU UNE AMOUREUSE**

L'AMITIÉ DEVIENT IMPORTANTE

**DES SENTIMENTS DE SOLITUDE OU
DE CONFUSION APPARAISSENT**

**ÊTRE AIMÉ(E) ET ACCEPTÉ(E) ACQUIERT
BEAUCOUP D'IMPORTANCE**

ON VEUT PLUS D'INDÉPENDANCE

ON PENSE À L'AVENIR

L'APPARENCE ACQUIERT DE L'IMPORTANCE

Nom de l'étudiant : _____

Parent/Adulte offrant un soutien : _____

CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT À LA PUBERTÉ

Fais un « X » dans la colonne appropriée pour chaque changement qui se produit à la puberté

CHANGEMENT QUI SE PRODUIT À LA PUBERTÉ	GARÇONS	FILLES	LES DEUX SEXES
Le corps grandit			
La peau devient plus huileuse			
De l'acné apparaît (boutons)			
La voix mue			
Des poils poussent sur le visage			
Les cheveux sont plus huileux			
Des poils poussent sous les bras			
Des poils poussent près des organes génitaux (pilosité pubienne)			
Les glandes qui produisent la sueur se développent			
Les seins se développent			
Les hanches s'élargissent			
La production de spermatozoïde commence			
Le pénis grossit			
Les testicules grossissent			
Le corps commence à produire des hormones sexuelles			
Des éjaculations nocturnes se produisent			

CLÉ DE CORRECTION DU MINI-COURS SUR LA PUBERTÉ

Des érections se produisent à l'improviste (le pénis devient dur)			
Du sperme sort du pénis (éjaculation)			
Le corps produit des ovules (ovulation)			
Les menstruations commencent			
Des sautes d'humeur se produisent			
Des pensées à caractère sexuel surviennent			
Des sentiments à caractère sexuel surviennent			
On peut souhaiter avoir un amoureux ou uneoureuse			
Des pertes vaginales se produisent			
L'amitié devient importante			
Des sentiments de solitude ou de confusion apparaissent			
Être aimé(e) et accepté(e) acquiert beaucoup d'importance			
On veut plus d'indépendance			
On pense à l'avenir			
L'apparence acquiert de l'importance			

Adapté de : La Fédération canadienne pour la santé sexuelle. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexuality and Reproductive Health Education* 2nd Ed.

CLÉ DE CORRECTION SUR LES CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT À LA PUBERTÉ

CHANGEMENT QUI SE PRODUIT À LA PUBERTÉ	GARÇONS	FILLES	LES DEUX SEXES
Le corps grandit			X
La peau devient plus huileuse			X
De l'acné apparaît (boutons)			X
La voix mue			X
Des poils poussent sur le visage	X		
Les cheveux sont plus huileux			X
Des poils poussent sous les bras			X
Des poils poussent près des organes génitaux (pilosité pubienne)			X
Les glandes qui produisent de la sueur se développent			X
Les seins se développent			X
Les hanches s'élargissent		X	
Les épaules s'élargissent	X		
La production de spermatozoïde commence	X		
Le pénis grossit	X		
Les testicules grossissent	X		
Le corps commence à produire des hormones sexuelles			X
Des éjaculations nocturnes se produisent	X		
Des érections se produisent à l'improviste (le pénis devient dur)	X		

Du sperme sort du pénis (éjaculation)	X		
Le corps produit des ovules (ovulation)		X	
Les menstruations commencent		X	
Des sautes d'humeur se produisent			X
Des pensées à caractère sexuel surviennent			X
Des sentiments à caractère sexuel surviennent			X
On peut souhaiter avoir un amoureux ou uneoureuse			X
Des pertes vaginales se produisent		X	
L'amitié devient importante			X
Des sentiments de solitude ou de confusion apparaissent			X
Être aimé(e) et accepté(e) acquiert beaucoup d'importance			X
On veut plus d'indépendance			X
On pense à l'avenir			X
L'apparence acquiert de l'importance			X

*Le développement des seins est lié à une augmentation de la production de l'estrogène, une hormone sexuelle. Chez les hommes, les glandes surrénales et les testicules produisent normalement un peu d'estrogène. Près de la moitié des garçons ont une augmentation temporaire des seins pendant la puberté.

Adapté de : La Fédération canadienne pour la santé sexuelle. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexuality and Reproductive Health Education*, p.69