

**D^R ARNAULT
PFRSDORFF**

Avec l'expertise scientifique
et professionnelle de :
Justine Atlan, Rémi Badoc, D^r Odile Bagot,
D^r Patrick Caussade, Maud Chennevière,
Charlotte et Emma Collin, P^r Philippe
Gicquel, Thierry Goguel d'Allondans,
D^r Agnès Gras-Vincendon, D^r Violaine
Guérin, P^r Israël Nisand, D^r Élisabeth
Péri-Fontaa, P^r Sylvie Rossignol,
P^r Claude Speeg-Schatz,
Commandant Christian Wettling

VOTRE ADDO

**le décrypter,
le motiver, l'aider
à s'accomplir**



Son corps, ses questions, ses amis,
ses amours, ses doutes, sa santé, ses études...
Le guide complet pour le comprendre
et l'accompagner !

Hatier
parents

VOTRE **ADO**

**le décrypter,
le motiver, l'aider
à s'accomplir**

*À Françoise, mon épouse, qui m'encourage toujours
à aller plus loin et qui, comme ancienne journaliste,
est en veille régulière pour repérer les bonnes feuilles,*

À mes quatre enfants qui m'ont tant appris,

À mes petits-enfants qui un jour liront peut-être ce livre,

*À mes parents dont l'absence me fait prendre conscience
de tout ce qu'ils ont donné à l'enfant que j'étais.*

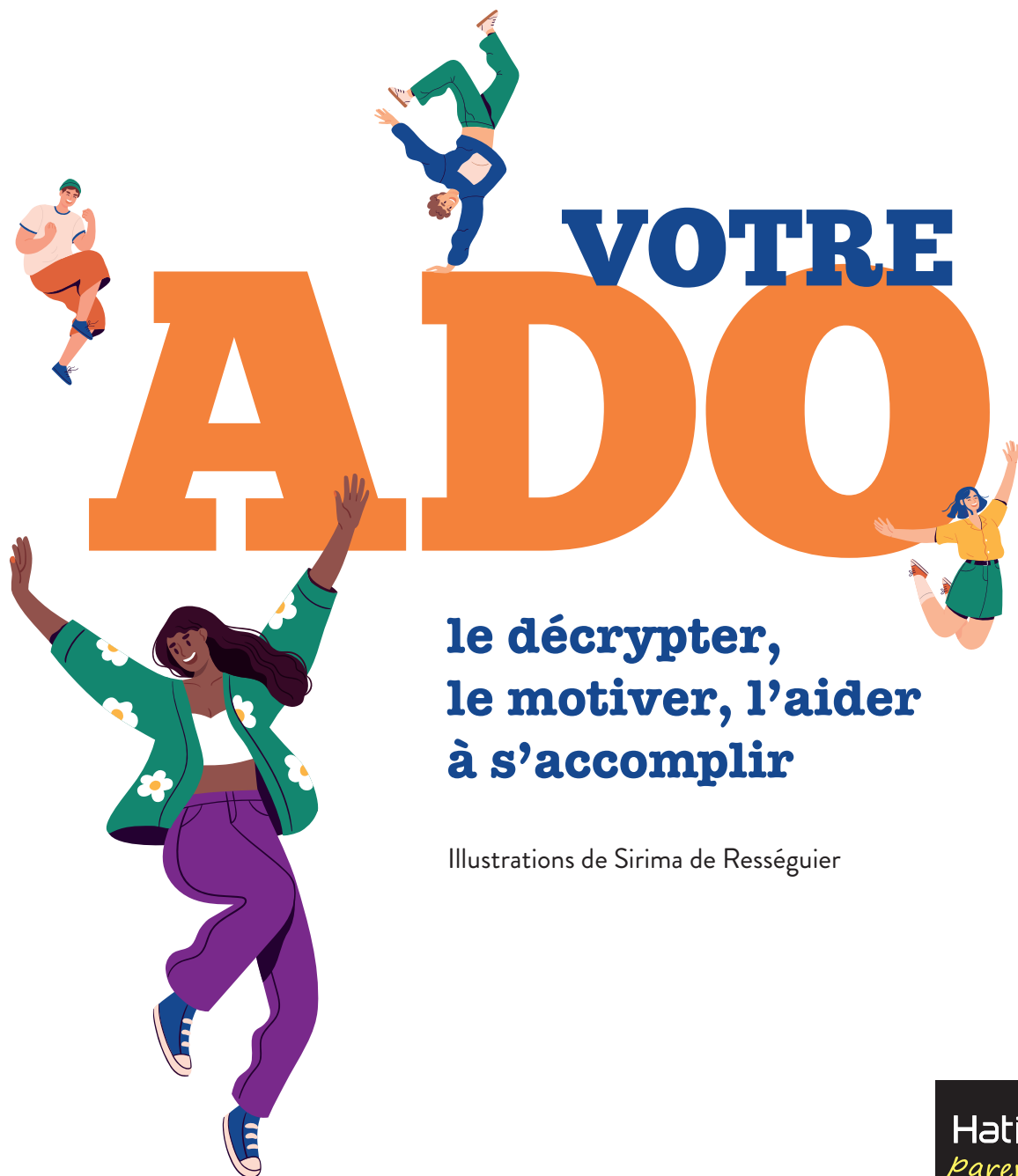


Direction : Rachel Duc
Responsable éditoriale : Caroline Terral
Édition : Juliette Fasquel
Relecture : Amédine Sèdes

Directeur artistique : Nicolas Vallet
Conception de mise en page, réalisation : Florence Cailly
Illustrations : Sirima de Rességuier
Photographies de couverture : Vincent Muller
Dessins de couverture : stock.adobe.com - © Aigul

Cheffe de studio : Morgane Tachot
Fabrication : Cécile Labarthe

D^R ARNAULT PFERSDORFF



**le décrypter,
le motiver, l'aider
à s'accomplir**

Illustrations de Sirima de Rességuier

Hatier
parents

Lettre aux parents, p. 8

LA PUBERTÉ

1. La préadolescence, p. 12
2. Puberté précoce ou tardive ?, p. 15
3. L'adolescence, c'est quoi au juste ?, p. 19
4. Opposition ou contradiction : un problème de génération ?, p. 24
5. Couper le cordon, p. 26
6. Tempête hormonale, p. 29
7. Les caractères sexuels, p. 33
8. Mes organes génitaux, p. 36
9. Les règles chez les filles, p. 40
10. Les seins, les mamelons : filles et garçons, p. 47
11. Mes hanches changent d'aspect, p. 51
12. J'ai des poils qui poussent, p. 52
13. Ma voix change : je mue, p. 56
14. Mes problèmes de peau, p. 58
15. Je suis différent·e des autres ados, p. 64
16. Mon humeur joue au yoyo, p. 67



MON CORPS, MA SANTÉ

- 17. Dois-je choisir un médecin traitant ?, p. 72
- 18. Suis-je à jour de mes vaccins ?, p. 74
- 19. Je suis asthmatique, p. 77
- 20. Mon cœur et mes artères, p. 81
- 21. Migraines ou céphalées : quelle différence ?, p. 84
- 22. J'ai des douleurs au ventre, p. 87
- 23. Mes dents, mon appareil dentaire, p. 91
- 24. J'ai des douleurs dans mes membres, p. 95
- 25. J'ai une scoliose, mon thorax a une forme particulière, p. 98
- 26. J'ai une correction des yeux, p. 102
- 27. Mon audition doit être surveillée, je suis appareillé-e, p. 105
- 28. Ma taille me pose problème, p. 108
- 29. Je suis en surpoids, et alors ?, p. 111
- 30. Mon hygiène pour prendre soin de moi, p. 116
- 31. J'ai des problèmes avec mes cheveux, p. 121
- 32. Je me pose des questions sur mon pénis, p. 124
- 33. Je me pose des questions sur ma vulve, mon clitoris, p. 128
- 34. Mon premier rendez-vous gynécologique, p. 133
- 35. L'endométriose, p. 138
- 36. Maladies génétiques : suis-je concerné-e ?, p. 142
- 37. Je suis ado et porteur de handicap, p. 145
- 38. Le sommeil chez l'ado : ce qu'il faut savoir, p. 150
- 39. Sport : je veux me muscler ou faire de la compèt', p. 155
- 40. Les besoins nutritionnels de l'adolescent, p. 158
- 41. Sauter un repas ou jeûner, p. 163
- 42. Son attirance pour certains régimes, p. 166
- 43. Les troubles du comportement alimentaire, p. 170

MA SEXUALITÉ

- 44. Je me sens amoureux·se, p. 176
- 45. L'amour et les réseaux sociaux, p. 181
- 46. Mieux comprendre ma sexualité, p. 184
- 47. La première fois, p. 189
- 48. Acte sexuel et consentement, p. 195
- 49. Le genre, c'est quoi ?, p. 198
- 50. Je ne sais pas quelle est mon orientation sexuelle, p. 204
- 51. La contraception masculine, p. 208
- 52. La contraception féminine, p. 212
- 53. Les infections sexuellement transmissibles, p. 219
- 54. L'impact des maladies du côlon sur la sexualité, p. 223
- 55. Enceinte et adolescente, p. 226
- 56. Père et adolescent, p. 232
- 57. Violences sexuelles, inceste, mémoire traumatique, p. 235
- 58. L'ado et la pornographie, p. 242

JE ME CHERCHE

- 59. Qui suis-je ?, p. 248
- 60. Sauver la planète, p. 251
- 61. La cause animale, p. 256
- 62. Je travaille mon image, p. 259
- 63. La fast fashion, p. 264
- 64. Je n'aime pas mon aspect physique, p. 266
- 65. Mise en danger ou prise de risques ?, p. 269
- 66. L'alcool, p. 272
- 67. Tabac ou vape, tout savoir, p. 276
- 68. Et la drogue ?, p. 280
- 69. Sécurité routière : quels risques ?, p. 285
- 70. Le vol, le mensonge : une spirale ?, p. 289
- 71. Les fugues, p. 292
- 72. J'ai des idées noires, p. 295
- 73. Adolescence et délinquance, p. 299

MA RELATION AUX AUTRES

- 74. L'attachement à l'adolescence, p. 304
- 75. L'ado et son autonomie, p. 308
- 76. Le syndrome du nid vide, p. 311
- 77. Ma fratrie, p. 314
- 78. Je suis adopté-e, p. 319
- 79. J'ai un frère jumeau ou une sœur jumelle, p. 322
- 80. Je grandis dans une famille queer, p. 324
- 81. Mes parents se séparent ou sont séparés, p. 327
- 82. Les liens avec ses grands-parents, p. 331
- 83. Mes amis, je les choisis, p. 334
- 84. Les sorties de mon ado le soir, p. 337
- 85. Les codes verbaux chez les ados, p. 341
- 86. Sexisme, racisme et tolérance, p. 343
- 87. Le harcèlement, p. 347
- 88. Internet, un outil du quotidien avec ses dérives, p. 352
- 89. Portable, écrans : comment s'y mettre et comment gérer ?, p. 356
- 90. Les dérives des réseaux sociaux, p. 359
- 91. Les jeux vidéo, p. 363
- 92. Je ne sais pas quel métier faire plus tard, p. 365
- 93. L'école, c'est difficile, p. 369
- 94. Les neuroatypies, p. 371

Des ressources numériques, accessibles en scannant les QR codes, sont disséminées dans l'ouvrage pour vous permettre d'approfondir certains sujets, ou vous renvoyer directement aux ressources citées par l'auteur. Elles vous donneront un nouvel éclairage si vous souhaitez aller plus loin sur les thématiques abordées.

LETTRE D'UN PÉDIATRE AUX PARENTS

Être pédiatre, c'est suivre les enfants de leur naissance jusqu'à ce que leur croissance soit terminée, officiellement jusqu'à 16 ans. Mais le suivi se poursuit souvent bien au-delà, sans oublier que certains reviennent me voir une fois devenus parents eux-mêmes. Ainsi va le cycle de la vie, qui me permet d'être un observateur privilégié de cette période de l'adolescence.

Aucune génération d'adolescents n'a jamais vécu ce que vivent les ados d'aujourd'hui : puberté précoce, impact des perturbateurs endocriniens sur la santé, questionnements sur l'environnement, la protection de la planète et la cause animale, place prépondérante des réseaux sociaux dans le quotidien, rôle et maîtrise de son image, usage des smartphones, cyberharcèlement, questions de plus en plus ouvertes sur la sexualité, l'orientation sexuelle ou le genre, impact de la pornographie, place des drogues, séparation des parents, etc. Autant de thèmes qui se font l'écho de l'évolution de notre société.

De leur côté, les parents sont parfois démunis devant nombre de ces sujets, ayant tendance à se fier à leur propre expérience, à leur vécu d'adolescent... d'une autre époque. Ainsi s'installent parfois, pour ne pas dire souvent, des difficultés de dialogue, de compréhension entre générations. C'est pourquoi j'ai conçu ce guide, pour vous aider à accompagner les grands bouleversements de l'adolescence : la puberté, les transformations de son corps et les répercussions sur sa santé, l'éveil de sa sexualité, la construction de son identité et son rapport aux autres, notamment.

Ma position privilégiée de pédiatre me fait entrer dans l'intimité des familles, pas seulement pour diagnostiquer des maladies ou accompagner le développement de l'enfant et de l'ado, mais aussi pour repérer tout ce qui peut impacter leur bien-être et leur développement : sommeil, croissance, concentration, socialisation, mal-être, échec scolaire, automutilations, violences, troubles du comportement alimentaire, etc.

Les parents font alors confiance au pédiatre que je suis, de même que l'ado, pour me livrer des informations parfois très personnelles qui m'aideront à mieux cerner ce qui peut provoquer toute une palette de symptômes.

C'est ainsi que, tout naturellement, j'ai écrit ce livre pour les parents d'adolescents mais, et j'insiste ici, pensé également pour l'ado lui-même. Un grand nombre d'entre eux m'ont fait part de leurs questionnements, de leurs inquiétudes, de leurs préoccupations et mon expérience, forte de décennies de pratique de la pédiatrie, m'a apporté cette expertise. J'ai enrichi mon propos, pour les thématiques qui l'exigeaient, de précieux éclairages d'experts.

Mon expérience d'auteur pour nombre d'autres ouvrages m'a ainsi été profitable, de même que ma pratique de chroniqueur dans l'émission *La Maison des Maternelles*, bien connue des jeunes parents.

Accompagner son adolescent·e, le comprendre, la comprendre, est une source de joie et de possibilités d'évolution pour chaque parent. Une étape merveilleuse que ce livre, je le souhaite, vous aidera à décrypter.

D^r Arnault Pfersdorff

LA PUBERTÉ

1. La préadolescence, p. 12
2. Puberté précoce ou tardive ?, p. 15
3. L'adolescence, c'est quoi au juste ?, p. 19
4. Opposition ou contradiction : un problème de génération ?, p. 24
5. Couper le cordon, p. 26
6. Tempête hormonale, p. 29
7. Les caractères sexuels, p. 33
8. Mes organes génitaux, p. 36
9. Les règles chez les filles, p. 40
10. Les seins, les mamelons : filles et garçons, p. 47
11. Mes hanches changent d'aspect, p. 51
12. J'ai des poils qui poussent, p. 52
13. Ma voix change : je mue, p. 56
14. Mes problèmes de peau, p. 58
15. Je suis différent•e des autres ados, p. 64
16. Mon humeur joue au yoyo, p. 67



1. LA PRÉADOLESCENCE

Vous y êtes, c'est sûr : l'heure de la préadolescence a sonné. Vous voyez son corps changer, les premiers signes de la puberté se mettent en place, il réclame plus d'indépendance et d'autonomie... Votre enfant est aux portes de l'adolescence, cette période de grands bouleversements. Comment appréhender ce virage en douceur ?

LA PRÉADOLESCENCE, ENTRE ENFANCE ET ADOLESCENCE

Jadis, l'adolescence était surtout caractérisée par une phase où l'enfant commençait à présenter des signes physiques indéniables de transformation (mue de sa voix, apparition de la pilosité, changements physiques, etc.). On attendait que « ça lui passe » et c'était à lui de s'adapter à toute cette nouveauté et non le contraire. Les considérations psychologiques étaient rarement prises en compte, le futur adulte n'avait qu'à se plier aux exigences du monde qui l'attendait.

Cette période permet pourtant à chacun d'apprendre à se connaître, de participer à son devenir, de poser des questions, de s'opposer avec son langage, bref, de se construire. La préadolescence permet aussi de prendre peu à peu confiance en soi, afin de **bâtir une estime de soi primordiale pour les décennies à venir**.

Ce n'est pas une mince affaire car l'expérience montre que le champ des interrogations qui surviennent à cette période est extrêmement vaste et que les questions... appellent les questions. Pour les jeunes générations, la recherche de réponses se fait essentiellement sur les réseaux sociaux, ce qui peut amener le presque-ado à en savoir davantage sur un sujet que ses parents ou son entourage (parfois même au sein de la fratrie). Cette évolution peut complexifier les échanges entre générations, les discussions, la mise en place du dialogue. Les parents qui « ne reconnaissent plus leur petit bout » le savent bien, voyant encore dans leur enfant de 8 ou 9 ans un enfant, justement, alors qu'une tempête, pas seulement hormonale, est en train de prendre forme en lui.

Les changements qui s'opèrent en toi te sont le plus souvent invisibles, car lents et progressifs, mais ils peuvent être source de désaccords avec tes parents : gestion du portable, des sorties, de l'heure du coucher, de ton aspect physique, de ton alimentation, etc. Tu les penses incapables de te laisser un espace de liberté que tu te mets à revendiquer, et c'est bien légitime. Tu changes, ton corps change, mais aussi tes besoins, tes désirs, ton envie de discuter, de remettre en question l'ordre établi. Et c'est normal, sinon le monde n'évoluerait plus et resterait figé ! Un équilibre va devoir s'installer entre tes parents et toi, à chacun aussi d'écouter l'autre. Facile à dire mais, dans les faits, pas facile à faire quand on partage le même lieu de vie et qu'on a envie de liberté. À ton âge, tu restes dépendant de tes parents, (d'ailleurs, ils ne se gênent peut-être pas pour le rappeler !). Trouvez un terrain d'échange, discutez, apprenez à vous faire confiance. Avancez ensemble !

UNE PÉRIODE DE TRANSITION

La préadolescence est une **période de transition**, qui se met progressivement en place selon le rythme de l'enfant, son entourage et son cadre de vie.

On considère que la **petite enfance**, qui va de la naissance à l'âge de 5 ans environ, est une période d'apprentissages fondamentaux : langage, calcul, écriture, développement physique, découverte du monde, application de règles, respect de l'autre... Ces apprentissages sont valorisés en école maternelle et également enseignés, entretenus et appliqués par les parents, les grands-parents et les proches au sein de la cellule affective.

Ensuite, vers 6-7 ans, se met en place ce que les psychiatres appellent une **période de latence**, qui s'étend de cet âge jusqu'à 8-12 ans. Plus calme, l'enfant commence à bénéficier de tout ce qu'il a appris. Cette période de

latence, qui était une période de repos s'installant vers 5-6 ans jusqu'à 10 ans environ, se raccourcit de plus en plus pour laisser place à la **préadolescence**, annonçant ensuite l'adolescence.

Naît alors le plaisir de la découverte, de la liberté à se retrouver seule dans la rue, à rentrer seule de l'école, à choisir ses amies, à entamer des discussions selon ses sujets de prédilection avec les copains puisqu'émerge la conscience dite réflexive.

Ainsi apparaît une nouvelle manière de penser, de se positionner, de ne pas être d'accord, de donner son avis ou non, de vouloir s'émanciper de certaines pensées dominantes véhiculées par le grand frère, la grande sœur ou les parents. Mais sans que cela soit encore affirmé.

Tout ceci est nouveau, tellement variable en intensité d'un jeune à un autre, et ne manque pas de provoquer en toi un remue-ménage intérieur. Tu sens qu'une transformation s'opère, sans bien réaliser ce dont il s'agit. Parfois, subitement, tu ressens une injustice sur des sujets qui jusqu'ici ne te passionnaient pas. Une cause fait écho en toi : mise en danger de la planète, non-respect des animaux... Une chose nouvelle t'habite, mais tu ne sais pas encore vraiment quoi. Cela peut faire remonter des émotions fortes.

DES JEUNES RESPONSABILISÉS TÔT

Depuis une vingtaine d'années, cette période de latence (mise à profit pour bien consolider les grands acquis) a tendance à se raccourcir pour laisser place à une période où les jeunes mettent plus rapidement un pied dans le monde adulte.

Les adultes associent ainsi de plus en plus leurs enfants à leurs propres activités : sport, dîner chez des amis, débats sociétaux... Récemment, la crise sanitaire causée par le Covid-19 a eu des répercussions : cette jeune tranche d'âge a dû en quelque sorte mûrir plus tôt devant le désarroi de la génération de ses parents qui ont montré... qu'ils ne maîtrisaient pas tous les sujets.

Rien de plus instable pour un jeune que de découvrir que son parent manque de connaissance dans un domaine. Cela contribue à une **remise en question de l'autorité parentale**. De quelle façon est-elle exercée : avec injonction ? de manière participative ? Et si vous êtes démuni face à ses interrogations, vous pouvez lui répondre : « Tu as raison de me poser la question, mais là, je dois dire que je ne sais pas. Si nous cherchions ensemble ? »

Associer le presque ado à certaines questions (quel est ton avis ? que prépare-t-on pour recevoir les amis ?) peut faire reposer sur ses épaules la responsabilité de choix pour lesquels il ne se sent pas encore prêt. Il peut alors se trouver angoissé voire gêné de ne pas donner la « bonne » réponse, se sentir jugé. Certains éprouveront même un sentiment de honte, de culpabilité, ils préféreront alors se replier sur eux-mêmes : « Je suis "contre" mais je ne sais pas comment le dire, je ne veux pas me sentir responsable. »

Votre préadolescent, dont la carapace se transforme, peut se sentir **tirillé entre une revendication et l'angoisse de cette responsabilité**, être traversé par un mélange de colère, de frustrations, d'envies... Ce processus de transformation prend du temps, il est légitime pour lui de passer par toutes ces émotions.

UNE PUBERTÉ DE PLUS EN PLUS PRÉCOCE ?

La puberté précoce est une des explications à cette « entrée » dans l'adolescence qui semble survenir de plus en plus tôt :

- **pour les filles**, les règles marquent le passage de la préadolescence à l'adolescence, avec l'apparition des autres caractères sexuels secondaires. Pour rappel, l'âge moyen des premières règles était de 15 ans dans les années 1930, aujourd'hui il est de 12 ans et 5 mois chez les Françaises ;
- **de même pour les garçons** qui peuvent être aussi très en avance (mue de la voix, pilosité au menton...) par rapport à leurs camarades de classe.



Conseil

À cet âge, le préadolescent a un corps transformé par la puberté, et il ne se sent pas toujours en phase avec ce nouveau corps et les questions que cela suscite. Aussi, incitez-le à se tourner vers une personne à qui il pourra demander conseil. Ces personnes sont rarement les parents, mais pourquoi pas son pédiatre qui le connaît, l'infirmière du collège, une psychologue, un proche de la famille. Le tout, c'est d'en parler pour être rassuré et ne pas se rendre sur des sites qui ne lui apporteront pas des réponses forcément adaptées pour lui.

VERS L’AFFIRMATION DE SOI

L’entrée dans l’adolescence révèle tous les acquis de l’enfance, tout ce qui a été appris, intégré, digéré mais parfois pas complètement assimilé. Cela signifie que votre ado prend progressivement conscience de ces acquis, comprend à quoi ils servent, dans quelles directions ils pourront le mener, mesure ce que cela implique, de devenir un adulte et d’entrer dans un monde qui ne lui plaît peut-être pas.

Cette période met aussi en avant la notion de **narcissisme** : je suis davantage qu’une simple personne, je commence à compter pour les autres, certains me regardent, m’observent, m’admirent peut-être, trouvent que ce que je dis est intéressant. Il y a le regard des garçons, des filles, tout ceci est nouveau, qu’est-ce que je dois en faire ? Cela importe pour moi : le regard de l’autre m’aide pour exister. Mais l’ado peut passer à côté de cette affirmation de soi, être trop préoccupé par les transformations de son corps, les questionnements nombreux, une mauvaise estime de lui-même, s’aggravant quand il voit d’autres s’affirmer. Il faut savoir alors détecter ce qui peut devenir une grande souffrance.

QUE SE PASSE-T-IL DANS LA TÊTE DU PRÉADO ?

La liberté, le besoin d’exister par lui-même sont des points cruciaux pour le préado. C’est ce qu’on appelle le **processus d’individualisation**, étape essentielle pour s’approprier de plus en plus d’autonomie. Et c’est là que tout se complique car, pour le parent, une plus grande autonomie peut signifier que son enfant veut toujours plus (se coucher tard, rester sur les écrans, etc.). Le parent craint qu’en donnant davantage, son enfant soit toujours plus demandeur.

Pourtant, tout se joue déjà bien avant l’arrivée de la préadolescence : **un enfant qui est écouté, valorisé par ses parents aura, au cours des années qui précèdent, ainsi bénéficié d’une préparation au dialogue.** Il se sentira non

pas jugé mais entendu lorsque des conflits surviendront. Ces moments seront vécus comme une forme de pacte, de contrat évolutif où chacun cherchera à trouver sa place dans les partages quotidiens, les discussions, les questionnements. L’adulte ne doit pas en permanence se positionner en « sachant », c’est-à-dire en personne donnant l’impression à son préado qu’il sait déjà tout ce qu’il traverse... Au contraire, le jeune a besoin de tester ses nouvelles préoccupations. Et quoi de mieux que de tester à la maison... S’il se sent jugé, il va se détourner, se taire et le risque qu’il se tourne vers d’autres personnes ou les réseaux sociaux s’amplifie.

Bon à savoir

L’aspect social est primordial pour le préado et l’ado : il est nécessaire pour eux de se sentir en phase avec leur génération, d’appartenir à un groupe qui pense comme eux, qui a les mêmes préoccupations, leur propre culture, tout en n’oubliant pas de lier des amitiés nouvelles, de vivre leurs premières histoires amoureuses, peu à peu.

PEUR DE DÉCEVOIR ?

Au milieu de tous ces bouleversements, la peur de décevoir peut être vécue comme un exercice difficile : jongler entre deux cultures et les croiser, celle des parents et celle de sa génération... Parfois, ça peut devenir épuisant. En effet, selon le tempérament de chacun, mais aussi la position éventuelle dans la fratrie, le préado doit trouver une place qui lui semble remise en question : résultats scolaires, décisions à prendre sur son orientation future, obligation de réussir dans de nombreux domaines, difficultés à se projeter dans un monde adulte qu’il n’a pas choisi, en fin de compte, et qui ne correspond pas nécessairement à ses envies et ses goûts. C’est ainsi qu’il peut se sentir en contradiction avec lui-même, d’autant que demeure toujours la crainte, à des niveaux variables d’un jeune à l’autre, de décevoir ses parents.



POUR ALLER PLUS LOIN :

2. Puberté précoce ou tardive ? p. 15

2. PUBERTÉ PRÉCOCE OU TARDIVE ?

La puberté est-elle plus précoce, désormais ? Quels en sont les causes et les risques ? Y a-t-il des tests, des examens à effectuer ? Et si les signes de la puberté ne se mettent pas en place : que faire ? Autant de questions que nous allons étudier ici.

UN PEU DE TECHNIQUE

La puberté est un moment de l'adolescence, variable d'un enfant à l'autre, pendant lequel le corps se modifie. Elle permet notamment la maturation des organes de reproduction. Tous ces changements, la plupart très visibles, ont une influence considérable sur l'enfant avec **une transformation de son corps et un impact psychologique différents selon chacun**. La manière dont la puberté se déroule, mais aussi l'âge auquel elle commence, jouent sur l'ensemble de la personnalité du jeune. La puberté démarre lorsque l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique (comprenant des glandes placées à différents endroits du corps, dont le cerveau) s'active spontanément. Cet axe fait constamment la liaison entre le cerveau et les organes vers lesquels vont agir les hormones (ovaires, testicules, etc.), et qui se rétrocontrôle afin d'équilibrer la sécrétion d'hormones.

Le mot de la spécialiste

Le déclenchement de la puberté dépend de la balance entre des facteurs inhibiteurs et des facteurs stimulant au niveau de structures cérébrales spécifiques. Le début de la puberté ne se fait pas au même âge pour chaque enfant. Le taux de leptine, synthétisé par le tissu adipeux, témoin de la réserve énergétique, est un facteur influençant le début de la puberté. Les facteurs génétiques contrôlent en grande partie l'âge de début de la puberté mais des facteurs environnementaux peuvent modifier cette programmation.

Professeuse Sylvie Rossignol, spécialiste en endocrinologie et diabétologie pédiatrique

LA PUBERTÉ, C'EST QUAND, C'EST QUOI ?

Chez les filles, la puberté commence en général entre 8 et 13 ans, avec un âge moyen de 11 ans. **Chez les garçons**, ce sera entre 9 et 14 ans, avec une moyenne à 12 ans. Et le tout dure plusieurs années.

Dans son corps, qu'est-ce qui lui arrive ?

- la croissance s'accélère avant de ralentir, souvent décalée chez les garçons ;
- les seins se développent (parfois aussi chez les garçons, un petit développement s'observe. Consulter si cela persiste.) ;
- les testicules augmentent de volume ;
- la transpiration est plus présente ;
- les poils poussent ;
- l'acné apparaît ;
- la voix mue (chez les filles aussi, hé oui !) ;
- le sexe se modifie (clitoris et pénis grandissent, des érections sont ressenties par l'ado, la sensibilité se développe, c'est la découverte du plaisir en se caressant, en se masturbant) ;
- les hanches s'élargissent chez les filles ;
- la musculature se développe chez les garçons ;
- les règles se déclenchent.

Et dans sa tête, que se passe-t-il ? La puberté implique aussi des **transformations psychiques** avec des sautes d'humeur, des crises d'énervement, le manque de patience parfois, des troubles du sommeil (pas seulement liés à l'usage des écrans), des sentiments exacerbés, l'apparition de la notion de désir pour une autre personne, etc.

EST-CE QUE, PARFOIS, ÇA DÉMARRE PLUS TÔT ?

Si on constate par exemple une accélération franche de la vitesse de croissance avant 10 ans (chez les filles et les garçons), une apparition des seins avant 8 ans, une augmentation du volume des testicules avant 9 ans, là on parlera de **puberté précoce**.

De même, si on observe l'apparition de poils pubiens avant 7 ou 8 ans (chez les filles et les garçons), consultez votre pédiatre. Il ne s'agit pas forcément d'une puberté précoce, mais cela peut résulter d'un problème hormonal autre, par exemple les surrénales).

Bon à savoir

Chez les filles, il ne faut pas confondre la puberté précoce avec l'arrivée des premières règles vers 11 ou 12 ans : parfois, un caractère familial explique que les règles arrivent tôt, par exemple quand la mère a eu ses règles assez jeune. On ne parle pas dans ce cas de puberté précoce, sauf si cela arrive avant 8 ans. Une puberté précoce peut être due à un trouble hormonal d'origine centrale (au niveau du cerveau) ou périphérique (ovaires, surrénales).

LES SIGNES DE PUBERTÉ PRÉCOCE

Rares sont les occasions de voir les signes d'une puberté précoce, pour les parents, car les préados sont pudiques (chez la fille, on peut remarquer la poitrine qui pousse, mais chez le garçon, ce sera moins visible extérieurement). Pour aborder le sujet, il vous faudra trouver les mots qui ne le choqueront pas, la bonne attitude pour l'encourager à poser des questions. Le rôle du médecin sera déterminant, aussi.

Le mot de la spécialiste

Le surpoids et l'obésité entraînent une légère avance de l'entrée dans la puberté surtout chez les filles mais il ne faut pas confondre la gynécomastie (« faux seins » liés à l'adiposité au niveau de la poitrine) et un vrai développement du sein. Le nombre de consultations pour puberté précoce a beaucoup augmenté ces 10 dernières années. Ce phénomène est certainement multifactoriel : recours plus aisé à la consultation médicale, augmentation du surpoids et de l'obésité pédiatrique, exposition aux perturbateurs endocriniens (difficile d'incriminer l'un ou l'autre avec précision).

Professeuse Sylvie Rossignol, spécialiste en endocrinologie et diabétologie pédiatrique

Quelques indices :

- la puberté précoce touche 10 fois plus les filles que les garçons. **Le premier signe, c'est le développement mammaire (seins) avant 8 ans.** Certains ados très pudiques auront tendance à camoufler leur corps ou à ne pas dire aux parents les modifications qu'ils vivent, d'où l'importance de régulièrement consulter son médecin dans cette tranche d'âge ;
- le **volume des testicules**, en revanche, est rarement remarqué par les parents, car il s'agit d'une zone intime. C'est pourquoi il est important de consulter un pédiatre une fois tous les 8 mois, afin de révéler une puberté précoce ;
- enfin, la **prise de taille en centimètres s'accélère** ; les parents peuvent être surpris car les vêtements de leur enfant doivent être changés plus fréquemment. C'est lors de la consultation chez le médecin ou le pédiatre, après avoir mesuré la taille, le poids et reporté les chiffres sur les courbes, que le praticien va constater une accélération de la taille. Celle-ci sort alors de son « couloir » habituel. C'est un signe d'alerte qui demande à être recontrôlé quelques mois plus tard.

Cette consultation peut effrayer... Sache qu'il s'agit d'un examen tout à fait normal et que le médecin va bien t'examiner. Il est important que tu te déshabilles, mais rassure-toi, tu restes en sous-vêtements. Le médecin doit bien t'expliquer pourquoi il regarde, ce qu'il va examiner et avec ton accord. Il propose au parent d'aller dans la salle d'attente si besoin. Il s'agit de ton intimité et tu dois te sentir respecté•e.

Comme d'habitude, le médecin va écouter ton cœur, tes poumons, prendre ta tension. Tout en faisant cela, si tu es un garçon, il regardera si tu as une pilosité sur le thorax, sur le menton, sous les bras. Il regardera et mesurera si besoin la taille de ta verge (ton pénis), palpera tes testicules, vérifiera s'ils ont changé de taille, examinera la peau des testicules, ce qu'on appelle le scrotum, avec davantage de plis.

Si tu es une fille, il palpera tes mamelons, afin de vérifier s'il y a du tissu mammaire dense en dessous qui montre que les seins se développent. Puis, il va devoir regarder ton pubis, voir si la pilosité a démarré (il ne s'agit pas de faire un examen gynécologique mais surtout de visualiser).

L'examen se passe plus facilement quand c'est le même médecin qui suit l'ado depuis sa petite enfance.

Les perturbateurs endocriniens



Y A-T-IL DES TRAITEMENTS POUR LA PUBERTÉ PRÉCOCE ?

Toutes les pubertés précoces ne nécessitent pas de traitement, cela dépend :

- **si elles sont évolutives ;**
- **de l'âge auquel elle a démarré ;**
- **de l'impact éventuel sur la croissance.**

Si un traitement est entrepris, ce sera avec des produits de synthèse qui freinent la sécrétion des hormones centrales hypophysaires (dans le cerveau), comme le Décapeptyl® ou l'Enantone®. Certains agissent de manière prolongée (ils sont injectés en intramusculaire ou par voie sous-cutanée toutes les 4 semaines, d'autres toutes les 12 semaines).

Le mot de la spécialiste

Souvent, les parents ont des inquiétudes lorsqu'il faut démarrer un traitement pour freiner la puberté précoce. Les traitements par hormones effraient. Ils veulent s'assurer que cela n'aura pas d'impact sur la fertilité ultérieure de leur fille ou de leur garçon : des études ont prouvé que ce type de traitement n'en a pas. Des plaquettes explicatives pour les parents leur sont en tout cas distribuées, avant toute mise en place d'un traitement.

Professeuse Sylvie Rossignol, spécialiste en endocrinologie et diabétologie pédiatrique

JUSQU'À QUAND UNE PUBERTÉ PRÉCOCE PEUT-ELLE ÊTRE TRAITÉE ?

Le pré-ado traité est suivi régulièrement (avec bilans, radios) tous les 6 mois afin d'observer le ralentissement, voire la régression des signes de précocité. Le traitement peut être poursuivi jusqu'à l'âge de **11 ans pour les filles** et **13 ans pour les garçons**. Après l'arrêt du traitement, décidé en fonction des résultats et de l'âge, les règles surviennent chez les filles dans un intervalle de temps variable, en moyenne 12 mois après la dernière injection. Chez les garçons, les évolutions sont surveillées jusqu'à la fin de la puberté classique.

LES SIGNES DE PUBERTÉ TARDIVE

Chez les filles, si, à l'âge de 13 ans, les seins n'ont pas encore commencé à se développer ou si les règles ne sont pas apparues au moins une fois avant 15 ans, on peut penser à une puberté tardive. Mais, rassurons-nous, il existe souvent un caractère familial : on retrouve parfois une mère qui a elle-même eu ses règles tardivement.

Chez les garçons, on parle de puberté tardive si, à 14 ans, les testicules n'ont pas encore commencé à se développer : en effet, un des tout premiers signes de la puberté est cette augmentation du volume des bourses. Les testicules produisent des hormones de type testostérone, ce qui favorise la croissance du pénis et le développement des poils pubiens.

Le retard pubertaire chez le garçon n'est pas toujours repéré tout de suite, ni par lui ni par ses parents, en particulier la taille des testicules. Ce sera là aussi le rôle du pédiatre de l'examiner avec soin. De même, l'absence d'accélération de la taille, de renforcement de la musculature et la persistance d'un aspect infantile du jeune alerteront les parents et le médecin.

D'où, une fois encore, **l'importance de se voir au moins tous les 8 à 12 mois**, car il y a des risques que l'ado n'en parle pas spontanément. Même si je sais que « traîner » son ado chez le médecin peut être une tannée, mettez-le en confiance et dites-lui que vous patienterez dans la salle d'attente, si besoin, pour ne pas le gêner.

DIAGNOSTIQUER UNE PUBERTÉ TARDIVE

Des bilans peuvent être faits pour trouver une cause à la puberté tardive. Ces causes, nombreuses, seraient :

- **un caractère familial ;**
- **des carences alimentaires ;**
- **une maladie de type diabète ou maladie cœliaque (intolérance au gluten) ;**
- **un problème rénal ;**
- **une maladie inflammatoire du tube digestif ;**
- **une anomalie chromosomique (syndrome de Turner) ;**
- **un déficit en hormones.**