

CHANGER et GRANDIR



Tout ce que tu  
dois savoir au  
sujet de la puberté

GUIDE  
POUR LES  
GARÇONS



*Old Spice*



# TABLE DES MATIÈRES

Puberté	Introduction
Changements que vivent les garçons	3
Croissance corporelle	5
Soins de la peau	6
Soins des cheveux	8
Soins du sourire	9
Prise de décisions	10
Activité physique	11
Transpiration	12
Ton système reproducteur	14
Glossaire	20

Tous les mots **en gras et en bleu** de ce livret sont définis dans le glossaire.

## La puberté. Que se passe-t-il?

Ce livret t'explique ce qui se passe quand on grandit. Maintenant que tu grandis, tu vas sûrement remarquer que ton corps change de toutes sortes de façons. Tu vas sentir des changements dans ton apparence, mais aussi dans tes émotions. C'est parce que tu vis une étape qu'on appelle la **puberté**. C'est une période exaltante : elle survient lorsque tu commences à devenir un homme.

**Souviens-toi :**

chacun commence sa puberté à un âge différent et les changements se font avec le temps.



Old Spice

Chez les garçons, la puberté débute habituellement entre l'âge de 10 et de 17 ans, et dure plusieurs années. Chaque personne est unique — peu importe quand tu commenceras, ton corps décidera le moment venu.

Tu remarqueras que certains changements surviennent rapidement, mais que d'autres arrivent lentement, pendant plusieurs années. Ce guide t'aidera à en savoir plus sur la puberté en :

- t'indiquant à quels changements t'attendre et à t'aidant à les comprendre.
- t'aidant à te préparer pour ce qui va arriver afin que tu te sentes plus confiant.
- te donnant des conseils utiles et des réponses à la plupart de tes questions sur la puberté.

Rappelle-toi seulement que la puberté est un épisode normal et sain de la vie, et qu'elle arrive à tout le monde!



## DES QUESTIONS SUR LA PUBERTÉ?

Poser des questions t'aidera à te sentir plus détendu et plus confiant. Demande conseil à un adulte de confiance pour t'aider à répondre à tes questions. Les adultes sont aussi passés par là, donc ils peuvent t'aider.

Pour t'aider à engager la conversation, partage les documents que tu as reçus en classe avec ta famille. Tu peux commencer la conversation avec ces conseils :

- **Reste décontracté.** Trouve un moment où tu parles généralement à tes parents. Pose-leur des questions sur leur période de puberté quand ils étaient plus jeunes.
- **Écris-le.** Parfois, écrire les questions peut aider à s'assurer qu'on obtient toutes les réponses.
- **Sois direct.** Dis simplement à tes parents comment tu te sens. Prends une grande respiration et dis-leur qu'il se peut que tu sois mal à l'aise.



# Changements que vivent les garçons

La puberté commence quand une glande juste au-dessous de l'avant de ton cerveau, l'**hypophyse**, envoie un signal à ton corps pour commencer à fabriquer certaines substances chimiques. L'une de ces substances chimiques, ou **hormones**, est appelée **testostérone**, et elle est produite par tes **testicules**. La testostérone est responsable de nombreux changements qui commencent à se produire. Chez les filles, l'hormone qui est responsable de nombreux changements qui se produisent pendant la puberté s'appelle **oestrogène**. La testostérone et l'oestrogène sont tous les deux présents dans tout le monde, mais ils agissent différemment.

Tu sauras que tu commences la puberté quand tu grandiras soudainement d'un coup. Tu remarqueras aussi que tes muscles grossissent, que ton torse s'élargit et que tu commences à prendre du poids. Ne t'inquiète pas si tes amis semblent grandir plus vite que toi. Le corps de chacun se développe différemment et à un rythme différent.

## LES GARÇONS CONNAISSENT DE NOMBREUX CHANGEMENTS À LA PUBERTÉ. VOICI LES PRINCIPAUX :



- Ton corps grandit.
- Tes muscles se développent plus et ton torse s'élargit.
- Ton corps peut transpirer davantage et dégager une odeur corporelle.
- Tes cheveux peuvent devenir plus gras.
- Ta peau peut devenir plus grasse et des boutons peuvent apparaître.
- Des poils commencent à pousser sous les aisselles, sur les jambes, dans la région pubienne autour de la base du **pénis**, sur le visage et parfois sur le torse.

- Ta voix commence à être plus grave et peut se briser quand tu parles.
- Ton pénis et tes testicules grossissent et des spermatozoïdes commencent à se produire.



## COMMENT FAIRE EN SORTE QUE TA FAMILLE ACCEPTE QUE TU ES PRESQUE UN ADULTE?

Même les préados se sentent adultes, donc tu pourrais en vouloir à ta famille de te voir encore comme un enfant. Quand tu n'es pas d'accord avec eux sur le fait que tu es prêt pour de nouvelles responsabilités, te montrer honnête avec eux concernant votre désaccord est la seule façon de le résoudre. La puberté peut s'avérer difficile pour les familles également. Sois patient quand tu prouves à ta famille que tu es prêt pour plus de liberté.

# Croissance corporelle

## *Est-il normal de prendre du poids pendant la puberté?*

Absolument. Quand tu commences à grandir et à avoir un torse plus large et un corps plus musclé qu'un jeune garçon, ta masse graisseuse augmentera. Il est important de prendre soin de toi grâce à une bonne nutrition et de l'activité physique, comme de l'exercice. Mange une variété d'aliments pour obtenir toutes les vitamines et tous les nutriments dont tu as besoin. Essaie de manger beaucoup de protéines (poisson, viande, fromage, lait, œufs et haricots), ainsi qu'une variété de fruits et légumes. Tu as aussi besoin de glucides complexes (pains, pâtes et céréales au blé entier). Limite la quantité d'aliments gras et sucrés que tu consommes. Consulte le document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.

## *Au secours : ma poitrine est gonflée.*

Pas d'inquiétude. Il est normal pour les garçons de ressentir un peu de gonflement autour de la poitrine et des mamelons. Cette région peut aussi faire un peu mal. Cela ne dure pas et disparaîtra vite. Parle à un adulte de confiance, un parent ou un tuteur si tu t'inquiètes.

## *Pourquoi certaines parties du corps grandissent-elles plus vite que d'autres?*

La croissance des testicules est habituellement le tout premier signe de puberté, mais les changements corporels peuvent arriver dans un ordre différent tout en restant normaux. Il existe tout un éventail de différences individuelles dans la croissance d'autres éléments du corps : pieds, mains, épaules, jambes, etc. De nombreux profils de croissance sont normaux, car chaque personne et chaque corps, est unique.



### **Quelle taille ferai-je?**

Difficile à prévoir, mais la taille est habituellement déterminée par les gènes. Quelle taille font tes parents et tes grands-parents? Si tes deux parents sont grands, tu as des chances d'être grand. Si tes deux parents sont petits, tu seras peut-être plus petit, mais la taille est principalement déterminée par la génétique. Parfois, un garçon continuera à grandir ou à connaître une autre poussée de croissance à la fin de l'adolescence.

### **Avoir plus de poils signifie avoir plus de testostérone?**

Non. La testostérone est l'hormone qui commence la croissance des poils. Ta pilosité est déterminée par ta génétique.

## **LA MUE**

Comme tu mûris, ta voix mue. Ta voix peut se briser ou changer de registre au milieu d'une phrase. C'est parce que tes cordes vocales grandissent et changent, tout comme le reste de ton corps.

## **Être bien dans ta peau**



Parmi tous les changements que subit ton corps pendant la puberté, les changements sur ta peau figurent parmi les plus visibles. **L'acné** est un fait naturel pendant la puberté. Elle commence quand des bactéries se développent dans des pores bouchés et se transforment en boutons.

L'acné ne peut pas toujours être évitée (même en te lavant souvent), mais en t'assurant de suivre une routine de soins de la peau quotidienne, tu peux aider ta peau à rester aussi nette que possible. Parle à un adulte pour trouver le produit qu'il te faut.



Old Spice



## 3 ÉTAPES POUR UNE PEAU PLUS SAINÉ

- 1. Nettoyer :** pour aider à te débarrasser de la saleté et de l'huile quotidiennes, lave-toi le visage deux fois par jour avec un savon doux ou un nettoyant. Cela peut être un produit médicamenteux ou non. Nettoie en profondeur avec un nettoyant contenant de l'acide salicylique. (Cherche « acide salicylique » dans la liste des ingrédients actifs au dos de la bouteille.)
- 2. Prévenir :** pour aider à empêcher les pores de se boucher, utilise un produit avec acide salicylique sur tout le visage. Assure-toi d'hydrater ta peau après chaque nettoyage.
- 3. Traiter :** pour aider à éliminer les boutons rapidement, utilise du peroxyde de benzoyle pour déboucher les pores.

## À FAIRE ET À NE PAS FAIRE AVEC TON ACNÉ

- N'éclate pas tes boutons, cela pourrait causer des rougeurs, de la douleur voire des cicatrices.
- Utilise les produits capillaires et autres produits pour la peau avec précaution. Cherche le terme « non comédogène » sur l'étiquette. Ces produits ne bouchent pas les pores.
- Ne t'expose pas trop au soleil. Avec le temps, le soleil peut aggraver ton acné.
- Applique les bons écrans solaires sur le visage et le corps.
- N'exfolie pas ta peau trop fort. Cela pourrait propager ou aggraver l'acné.
- Adopte une alimentation saine, assure-toi de faire de l'exercice régulièrement et dors suffisamment.

\*\*\*\*\*

### Rasage

À un moment donné, quand tu verras des poils sur ta lèvre supérieure et sur ton menton, tu voudras peut-être commencer à te raser. Avant d'essayer de te raser, parle à un parent ou à un tuteur, demande-leur conseil pour avoir ton propre rasoir. Au début, tu n'auras pas besoin de te raser très souvent mais, à terme, ta barbe va pousser plus vite avec un poil plus épais, donc tu commenceras sûrement à te raser plus régulièrement, voire tous les jours. Comme pour tout, plus tu te rases, plus tu sauras faire!

\*\*\*\*\*



# Cheveux d'apparence saine!

## ATTENTION!

La puberté peut rendre tes cheveux plus gras, plus épais, même plus bouclés, ou plus raides. L'important est d'adopter une routine de soins des cheveux et du cuir chevelu, comme pour le reste du corps.

## BONNES HABITUDES POUR DES CHEVEUX D'APPARENCE SAINES

- Shampoïne-les régulièrement pour aider à retirer les dépôts comme la peau, l'huile corporelle et les produits coiffants.
- Si tu as des cheveux secs et délicats, un shampoing 1 à 2 fois par semaine pourrait suffire.
- Après le shampoing, utilise un revitalisant léger pour ajouter de l'hydratation, de la tenue et de la force.
- Quand tes cheveux sont mouillés, utilise un peigne à dents larges. Une brosse pourrait briser tes mèches de cheveux.
- Si tes cheveux sont très courts, utilise un écran solaire sur ton cuir chevelu ou porte un chapeau pour te protéger des effets néfastes du soleil.
- Parle à un adulte de confiance, un parent ou un tuteur pour obtenir plus de conseils concernant l'hygiène capillaire qui te correspond.



# Souris!

## N'OUBLIE PAS TES DENTS

Avoir un corps sain veut dire également garder des dents propres et aller chez le dentiste pour des visites régulières. Pour les garder fortes et saines, assure-toi de bien les brosser chaque matin et chaque soir avec un bon dentifrice. Le dentifrice aide à combattre les caries, renforce l'émail dentaire et rafraîchit l'haleine.

Pour de meilleurs résultats, brosse des gencives aux dents et n'oublie pas la langue. Tu devrais aussi passer la soie dentaire tous les jours. Un rince-bouche peut également atteindre des recoins que la brosse aurait manqués.



# Prendre de bonnes décisions



Outre les changements physiques que subit ton corps, tu connaîtras d'autres changements. Tu commences sûrement à gagner en liberté à l'école et à la maison, voire en responsabilités, également! Par conséquent, tu prendras plus de décisions seul que quand tu étais plus jeune. Tu devras évaluer et comprendre tous les facteurs déterminants de ta vie, comme tes amis, tes parents, tes profs, et les choses que tu vois dans les médias et que tu lis sur Internet. Parfois, il peut être difficile de savoir quoi en penser, comment réagir et comment rester responsable de tes actes.

Savoir prendre les décisions qui sont bonnes pour TOI est un élément crucial du processus lorsqu'on grandit. Il est facile de se retrouver dans des situations difficiles quand on ne prend pas bien le temps de réfléchir avant de prendre des décisions. Te rappelles-tu une fois où tu as eu des problèmes car tu avais agi sans réfléchir? Souviens-toi : savoir prendre de bonnes décisions s'apprend, personne ne naît avec cette compétence!

## résolution de problèmes I-D-É-A-L

- IDENTIFIER** le problème
- DÉCRIRE** toutes les façons de résoudre le problème
- ÉVALUER** toutes les solutions possibles
- AGIR** en essayant l'une des solutions
- LEÇON APPRISE** si ta solution a résolu le problème efficacement



## Reste actif!

Une activité physique et un exercice quotidiens sont des façons idéales de maintenir ton corps en forme : ceux-ci aident à te rendre plus fort, plus agile, et aident le cœur et les poumons à mieux fonctionner, également. Il existe une foule d'activités que tu peux faire, soit entre amis, soit seul : le secret est de trouver quelque chose que tu aimes faire, et d'y rester fidèle. Voici quelques idées pour rester actif.

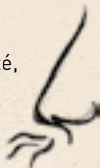
- Fais du vélo, du patin, de la randonnée ou de la natation entre amis.
- Prends les escaliers au lieu de monter en ascenseur.
- Si tu vas à la plage, marche ou cours pieds nus sur le sable, c'est un excellent exercice.
- Marche, prends ta planche de parc, ta planche à roulettes ou ton vélo pour te rendre à l'école plutôt que de prendre l'autobus.
- Fais du vélo dans ton quartier, seul ou entre amis.
- Emmène ton petit frère ou ta petite sœur au parc pour jouer au ballon.
- Fais de l'exercice comme des levées de jambes ou tiens-toi assis contre un mur.
- Informe-toi pour participer à des activités physiques à l'école, rejoins peut-être une équipe sportive ou participe à des programmes internes avec tes amis.

# Transpire sans inquiétude!

Commandité par

*Old Spice*

Un autre changement corporel qui survient à la puberté : tes glandes sudoripares produisent davantage de sueur (transpiration). La transpiration est normale et importante : elle aide ton corps à réguler sa température. Mais à la puberté, transpirer peut également entraîner des odeurs corporelles.

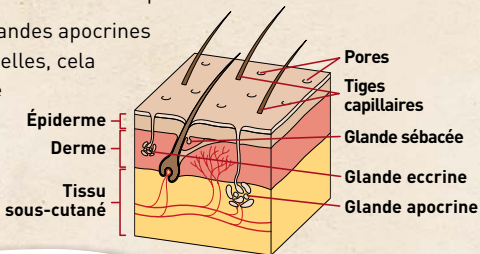


## TU DISPOSES DE 2 SORTES DE GLANDES SUDORIPARES

Les premières—**les glandes eccrines**—produisent une transpiration propre et inodore. Ces glandes commencent à opérer dès la naissance.

Les secondes—**les glandes apocrines**—produisent un autre type de transpiration pouvant entraîner des odeurs désagréables lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries de la peau.

Une grande partie des glandes apocrines étant située sous les aisselles, cela explique pourquoi tant de personnes utilisent des désodorisants ou des antisudorifiques pour dissiper leurs odeurs.



## LE SAVAIS-TU?

Tu as environ 2,5 millions de glandes sudoripares couvrant l'ensemble de ton corps hormis tes lèvres et tes oreilles.



*Old Spice*

## LAVE-TOI RÉGULIÈREMENT, SURTOUT APRÈS L'EXERCICE

Pour te sentir au mieux (et que cela se reflète à l'extérieur!), prends une douche ou un bain au moins une fois par jour. À chaque fois que tu transpires, tu devrais te laver davantage. Pour combattre les odeurs, et sentir bon et frais, utilise un gel douche comme Old Spice. Puis, mets des vêtements propres et applique un désodorisant comme Old Spice pour aider à éloigner les odeurs corporelles. Si tu es gêné par l'humidité sous les aisselles, essaie un désodorisant ou un antisudorifique qui combat non seulement les odeurs mais également l'humidité. Parle à tes parents pour t'aider à choisir le produit qui te convient.

## QUAND TU ES PRÊT À METTRE DU DÉSORIDISANT, PARLE À TES PARENTS POUR T'AIDER À CHOISIR LE PRODUIT QUI TE CONVIENT.

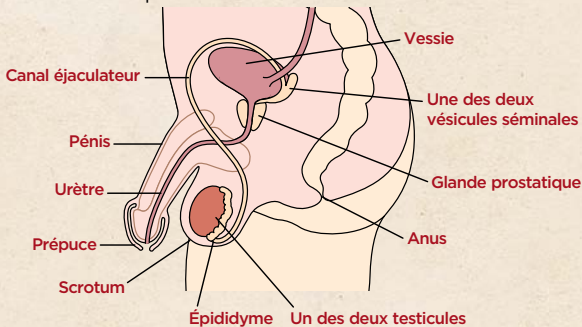
- **Les désodorisants pour aisselles** combattent les odeurs et t'aident à sentir bon.
- **Les antisudorifiques** réduisent la transpiration et l'humidité sous les aisselles aidant ainsi à contenir les odeurs avant qu'elles ne surviennent.
- **Les désodorisants/antisudorifiques** agissent tels un désodorisant ET un antisudorifique.
- **Les vaporisateurs pour le corps**, avec des senteurs ressemblant à des parfums, à appliquer sur le corps, t'aident à sentir bon, partout. (N'exagère pas : une petite quantité suffit!) Consulte la politique de ton école avant d'utiliser des produits contenant des parfums.

# Ton système reproducteur : comment ça marche

La raison pour laquelle tu as un système reproducteur est parce qu'il fournit les **spermatozoïdes** nécessaires pour féconder l'ovule féminin, donnant ainsi un bébé. À la puberté, les niveaux de testostérone de ton corps commencent à augmenter. Cela fait en sorte que ton pénis et tes testicules grossissent et que tes testicules produisent des spermatozoïdes. Les testicules ne peuvent pas produire de spermatozoïdes avant la puberté.



Les spermatozoïdes contiennent les cellules reproductrices mâles, de la même façon que les ovules d'une femme contiennent les cellules reproductrices femelles. (Les spermatozoïdes et l'ovule doivent se rencontrer pour faire un bébé.) Les spermatozoïdes ressemblent à des têtards, avec des éléments qui ressemblent à une tête et à une queue.





Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, qui se trouvent à l'extérieur de ton corps, dans une poche (scrotum) juste en dessous de ton pénis. Les testicules fabriquent beaucoup de spermatozoïdes, environ 1 000 par seconde. Les spermatozoïdes sont stockés dans l'épididyme, qui est le canal que tu sens derrière chaque testicule.

Les spermatozoïdes sont endommagés ou tués par la chaleur. C'est pour cette raison que le pénis et le scrotum se trouvent à l'extérieur de ton corps pour garder les spermatozoïdes à une température inférieure à celle de ton corps. Quand tu as froid, tu remarques peut-être que ton pénis et ton scrotum se contractent. Ils se rapprochent de ton corps pour rester au chaud. Quand tu as chaud, ils pendent librement, à l'écart de ton corps.

Les spermatozoïdes sont libérés des testicules et de l'épididyme et se déplacent dans les canaux éjaculateurs vers le pénis. En chemin, les spermatozoïdes se mélangent à du fluide, pour pouvoir voyager plus facilement. Les spermatozoïdes et ce fluide sont alors appelés **sperme**. Il est blanc et collant. Les spermatozoïdes sont trop petits pour être vus à l'œil nu, une goutte de sperme de la taille du point à la fin de cette phrase pourrait contenir plus de 1 000 spermatozoïdes.

Le sperme quitte le pénis par l'**urètre**. C'est le canal qui longe le centre de ton pénis. L'urine quitte aussi le corps par l'urètre, mais jamais en même temps que le sperme.



## ÉRECTIONS

Quand un garçon ou un homme est sexuellement excité, ou parfois sans raison, son pénis se durcit ou se dresse. On appelle cela une **érection**.

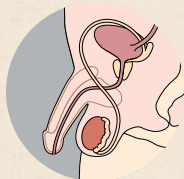
### **Les hommes arrêtent-ils d'avoir des érections en vieillissant?**

Non. Les hommes sains de tout âge, bébés ou vieux, peuvent avoir des érections. La différence réside dans le fait que ce n'est qu'à partir de la puberté que les hommes produisent du sperme et des spermatozoïdes. Ensuite, ils produisent des spermatozoïdes toute leur vie.

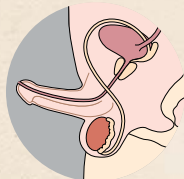
### **Pourquoi mon pénis durcit-il?**

Il durcit car les vaisseaux sanguins du pénis se remplissent de sang quand tu es excité. Ton pénis ne contient pas de muscle, c'est pourquoi tu ne peux pas vraiment le bouger volontairement. Il existe de nombreuses causes d'érections. Tu peux avoir une érection dès que ton pénis est touché ou frotté, que tu as des pensées excitantes ou que tu vois quelqu'un qui t'attire. Tu peux avoir une érection sans raison, même quand tu ne veux pas en avoir, ce qui peut te prendre par surprise!

Pas d'inquiétude : c'est pareil pour tous les garçons et les hommes. Et n'aie pas peur que d'autres personnes le remarquent : les érections ne sont pas aussi visibles que tu le penses. Essaie de l'ignorer, et elle disparaîtra toute seule.



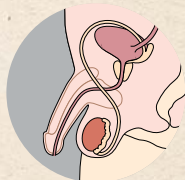
Mou



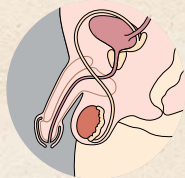
Dur

### Qu'est-ce que la circoncision?

Cette procédure chirurgicale mineure, habituellement effectuée peu après la naissance, retire une partie ou la totalité du **prépuce** du pénis. Une **circoncision** n'est pas généralement considérée comme une intervention médicale nécessaire mais est souvent effectuée pour des raisons religieuses ou culturelles ou parce qu'elle aide à garder le pénis plus propre. Pour aider à éviter la croissance de bactéries, les garçons et les hommes non circoncis doivent se laver sous le prépuce tous les jours.



Circoncis



Non circoncis

\*\*\*\*\*  
**Tu as peut-être remarqué une petite arête  
derrière chaque testicule.** C'est normal. Ce que

tu sens est l'épididyme là où les spermatozoïdes sont stockés. Il y a un épididyme au dos de chaque testicule. Si tu sens toute autre bosse, prends rendez-vous chez le médecin pour un examen complet.

\*\*\*\*\*

## ÉJACULATION

Parfois, pendant une érection, le sperme jaillit du pénis. On appelle cela une **éjaculation**. Cela arrive lorsque les muscles à la base du pénis commencent à gonfler et à se contracter (se serrer). Cela pousse le sperme par l'urètre, qui sort par le bout du pénis. Mais cela n'arrive pas à chaque fois que tu as une érection.

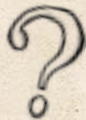
## RÊVES ÉROTIQUES

Parfois, tu peux éjaculer en dormant. On appelle cela « pollution nocturne », plus communément appelée « **rêve érotique**. » Tu ne t'en rends même pas compte. Tu réalises peut-être que ton pyjama ou tes draps sont mouillés ou collants quand tu te réveilles. Pas d'inquiétude : la plupart des garçons ont des rêves érotiques.

***Cela fait un moment que j'ai des rêves érotiques.  
S'arrêteront-ils un jour?***

Tu en auras de moins en moins après la puberté. En général, en grandissant, tu gagneras plus le contrôle de ton corps. Certains garçons ont des rêves érotiques plus souvent, d'autres rarement. Il ne faut pas s'en faire.





## EST-CE QUE JE DEVRAIS COMMENCER À PORTER UNE COUILLE?

C'est une décision personnelle. À mesure que ton corps change, tu peux être plus à l'aise dans une coquille quand tu cours ou que tu participes à d'autres sports. Dans certains sports, les garçons et les hommes portent une protection en plastique pour protéger leurs parties génitales. Il peut être très douloureux de recevoir un coup sur le pénis ou les testicules. Demande à ta famille, à ton entraîneur ou à un professeur d'éducation physique si tu as des questions.

## QU'EST-CE QU'UNE DÉMANGEAISON DE L'AINE?

Une démangeaison de l'aîne est une infection cutanée provoquée par un champignon. Ces symptômes sont notamment une rougeur qui pèle et qui gratte dans la zone génitale. Pour éviter une démangeaison de l'aîne, porte des sous-vêtements en coton propres et des pantalons amples. N'emprunte pas des serviettes ou des vêtements d'autres personnes. Une démangeaison peut être traitée par des médicaments antifongiques disponibles en pharmacie sans ordonnance. Tu peux demander à un parent, à un entraîneur, à un professeur d'éducation physique ou à une infirmière scolaire de t'aider à choisir le bon produit. Si la démangeaison persiste, consulte un médecin.



### Le savais-tu?

L'un de tes testicules peut être plus haut que l'autre. C'est normal. Personne n'est parfaitement symétrique. En général, le testicule droit est légèrement plus haut que le gauche.



# Glossaire

**Acné** Maladie inflammatoire des glandes sébacées entraînant des boutons, surtout sur le visage.

**Circoncision** Une procédure médicale ou religieuse pendant laquelle un médecin ou un membre du clergé coupe le prépuce du pénis. La circoncision est généralement effectuée pendant les premiers jours de vie d'un bébé.

**Éjaculation** Libération vigoureuse de sperme par le pénis.

**Érection** Durcissement du pénis.

**Genre** Le genre est basé sur les attentes et les stéréotypes des comportements, actes et rôles associés à l'image de « la femme » ou de « l'homme » dans une culture ou une société données. Les normes sociales liées au genre peuvent varier selon la culture et évoluer avec le temps.

**Glandes apocrines** Les glandes sudoripares (majoritairement sous les aisselles et dans la zone génitale) qui produisent la transpiration peuvent se mélanger à des bactéries pour dégager une odeur corporelle. Les glandes apocrines deviennent actives à la puberté.

**Glandes eccrines** Glandes sudoripares (dans tout le corps) qui produisent une transpiration nette et inodore. Les glandes eccrines sont actives à tout âge.

**Hormones** Substances chimiques spéciales régulant la croissance et l'activité de tissus et organes corporels.

**Hypophyse** Petite glande sous l'avant du cerveau responsable du déclenchement de la production d'hormones qui démarrent la puberté.



**Œstrogène** Hormone qui est responsable de nombreux changements qui se produisent pendant la puberté, surtout chez les femmes. Elle joue un rôle important dans la puberté pour tous les jeunes.

**Pénis** L'organe reproducteur mâle, également utilisé pour uriner.

**Prépuce** Ce pli de peau couvre l'extrémité du pénis. Un garçon circoncis n'a plus de prépuce.

**Puberté** Étape de la vie à laquelle les humains connaissent des changements physiques et émotionnels, et acquièrent la capacité de se reproduire.

**Rêve érotique** L'éjaculation du sperme par le pénis pendant le sommeil. Également appelé « pollution nocturne ».

**Sexe** Classification des personnes comme mâle, femelle ou intersexuée. Le sexe est généralement attribué à la naissance et est déterminé par une évaluation du système reproducteur d'une personne, de ses chromosomes et d'autres caractéristiques physiques.

**Spermatozoïde** La cellule reproductrice mâle.

**Sperme** Fluide collant contenant les spermatozoïdes et d'autres sécrétions variées.

**Testicules** Les glandes reproductrices mâles produisant les spermatozoïdes et l'hormone, appelée testostérone.

**Testostérone** Hormone qui est responsable de nombreux changements qui se produisent pendant la puberté, surtout chez les hommes.

**Urètre** Canal transportant l'urine de la vessie à l'extérieur du corps. Chez les hommes, l'urètre est également le canal de transport du sperme.

Présenté par :



*Old Spice*