

Le plein d'infos dès 10 ans



Table des matières

Introduction	3
Ton corps change	4
• Les changements physiques	6
• Ton hygiène	16
Les règles	18
Toi, ton corps et les autres	26
• Les changements psychologiques	28
• C'est quoi être une fille ? C'est quoi être un garçon ?	29
• La découverte de ton corps	30
• Les rapports intimes	30
• Ta relation avec les autres	32
• Internet et toi	35
Des ressources	40
• Des lieux pour toi	42
• Des professionnels de la santé	44
• Des sites internet	45
• Des lignes téléphoniques	47

Introduction

Tu te poses des questions sur ce qui arrive dans ton corps et dans ta tête à la puberté ? Tu vois des changements chez les autres mais pas encore chez toi et tu ne comprends pas pourquoi ?

La puberté est une étape de la vie. Le corps d'un enfant se transforme lentement en corps d'adolescent. À la puberté, on est capable physiquement d'avoir des enfants, de se reproduire. Cette période varie selon les personnes.

L'adolescence, c'est un peu la même chose. Sauf qu'on ne parle pas seulement des changements du corps.

L'adolescence est une période plus longue de transformations de la personnalité et des relations avec les amis et les parents jusqu'à l'âge adulte.

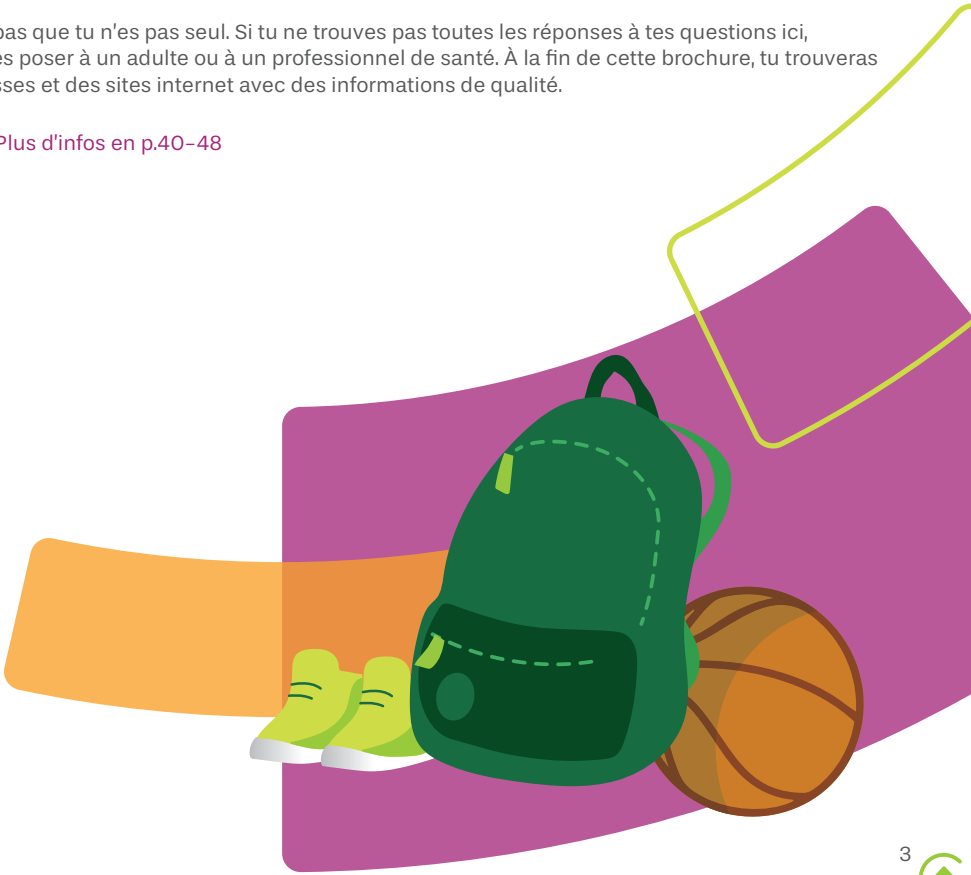
Cette brochure parle donc beaucoup de la puberté, et aussi de l'adolescence.

Tu as peut-être entendu que ce n'était pas une période facile. C'est vrai, tu vas vivre et ressentir de nouvelles choses. C'est aussi une période de découvertes, de nouvelles libertés et d'épanouissement.

Tous ces changements arrivent petit à petit, tu auras le temps de les voir arriver et de t'y habituer.

N'oublie pas que tu n'es pas seul. Si tu ne trouves pas toutes les réponses à tes questions ici, tu peux les poser à un adulte ou à un professionnel de santé. À la fin de cette brochure, tu trouveras des adresses et des sites internet avec des informations de qualité.

 Plus d'infos en p.40-48



Ton corps change

Vers 10-12 ans, ton corps va commencer à changer. Cela se fait petit à petit. Tes hormones s'éveillent. Ce sont des signaux chimiques que ton corps fabrique. Tes hormones commandent au cerveau de mettre en route une série de transformations. Découvrons-les ensemble !

?

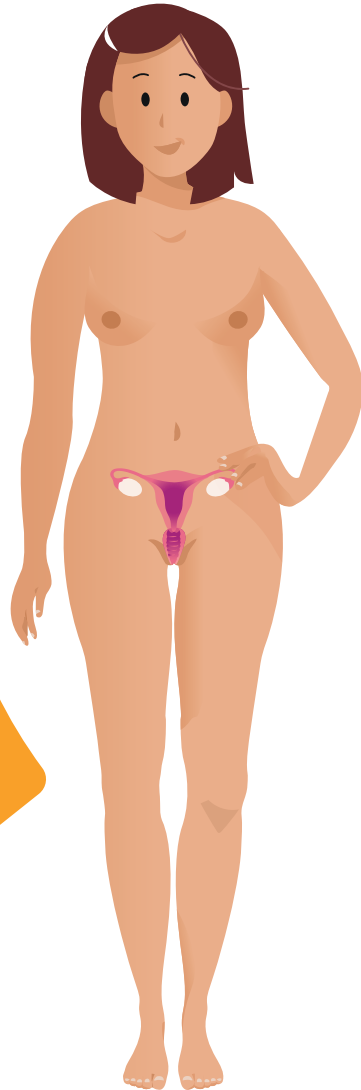


Les changements physiques

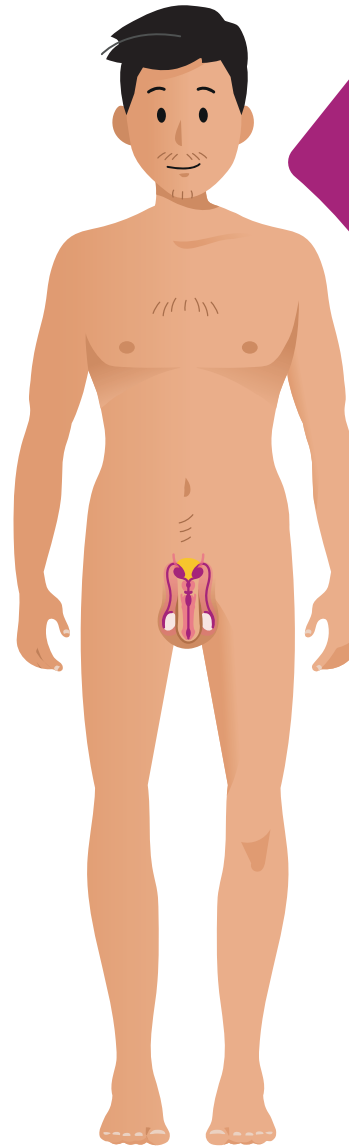
En grandissant, petit à petit, tu vas avoir une autre apparence.



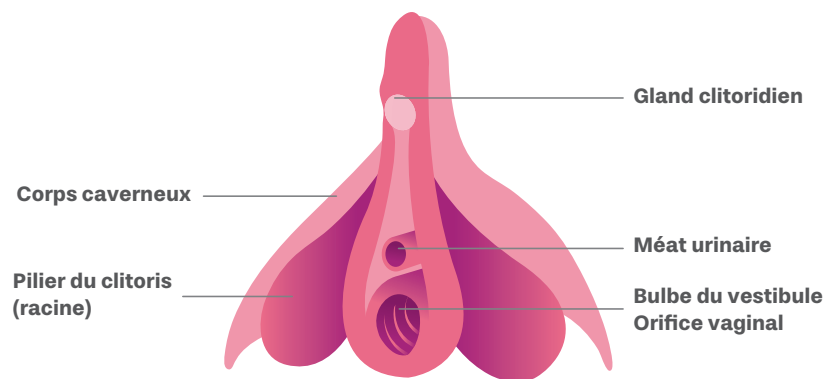
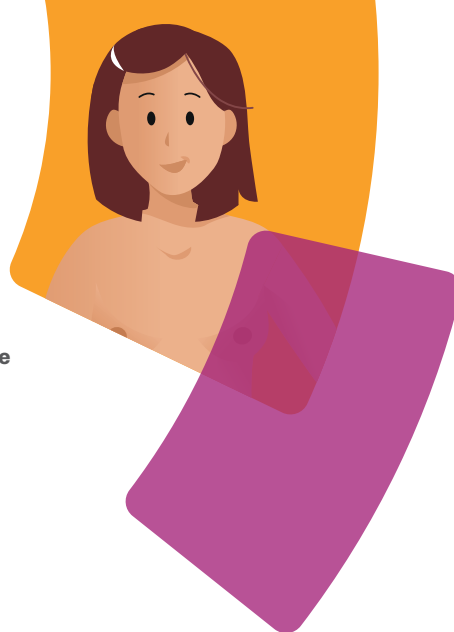
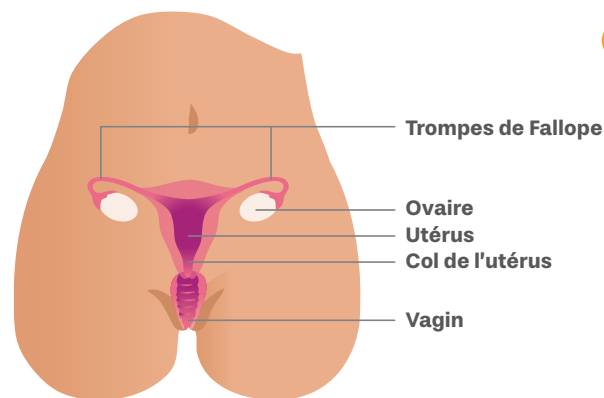
- Tu as des boutons sur le visage. C'est de l'acné.
- Tes cheveux sont plus vite gras.
- Tes seins changent de forme.
- Tes hanches s'élargissent.
- Des poils apparaissent un peu partout mais principalement :
 - autour de ton sexe (pubis),
 - en-dessous de tes bras,
 - sur tes jambes,
 - au-dessus de ta bouche. C'est du duvet.Chacun est différent, certains ont plus de poils que d'autres. Ils peuvent être de couleur différente. Les poils servent à réguler la température et à te protéger des infections.
- Tu transpires plus qu'avant.
- Tes organes sexuels changent. Tu commences à perdre un peu de sang chaque mois par ton vagin, ce sont les menstruations (ou règles).
- Ton humeur et tes pensées changent.



- Tu as des boutons sur le visage. C'est de l'acné.
- Tes cheveux sont plus vite gras.
- Tes muscles se développent et tes épaules s'élargissent.
- Des poils apparaissent un peu partout mais principalement :
 - autour de ton sexe (pubis),
 - en-dessous de tes bras,
 - sur tes jambes,
 - au-dessus de ta bouche. C'est du duvet.Chacun est différent, certains ont plus de poils que d'autres. Ils peuvent être de couleur différente. Les poils servent à réguler la température et à te protéger des infections.
- Tu transpires plus qu'avant.
- Ta voix change.
- Tes organes sexuels changent.
 - Ton pénis durcit parfois. Du liquide blanc peut sortir de ton pénis : c'est du sperme. On parle alors d'une éjaculation.
- Ton humeur et tes pensées changent.



Les organes sexuels



La vulve

La vulve est la partie visible des organes sexuels femelles.

Regarde entre tes jambes avec un miroir, tu verras :

- Les lèvres externes et internes : elles protègent l'entrée du vagin, le méat urinaire et le gland du clitoris. Les lèvres vont un peu grandir. Les lèvres internes peuvent parfois être plus longues que les lèvres externes. Les lèvres externes seront en général plus foncées que les lèvres internes.
- Le clitoris est l'organe du plaisir sexuel.
- Le méat urinaire : c'est le petit trou par où tu fais pipi.
- L'entrée du vagin.
- Dans cette partie du corps, il y a aussi l'anus : c'est le trou par où tu fais caca.

Le vagin

Le vagin est le conduit interne qui relie la vulve à l'utérus. L'entrée du vagin est visible lorsque tu regardes entre tes jambes.

Le vagin sert à évacuer le sang lors des règles et aussi les pertes blanches (ou leucorrhées). Le vagin peut s'élargir lorsque cela est nécessaire. Par exemple, pour un rapport sexuel ou un accouchement.

L'hymen

L'hymen est une peau toute fine qui se trouve près de l'entrée du vagin. Certaines filles en ont et d'autres pas.

Cette fine peau est trouée pour laisser passer les pertes blanches et le sang des règles. Sa forme et son épaisseur changent d'une fille à l'autre. Les règles, l'utilisation d'un tampon ou d'une coupe menstruelle, certains sports (gymnastique, équitation...) ou une première pénétration sexuelle peuvent rompre l'hymen.



Tu as peut-être déjà entendu les expressions "être vierge", "pucelle" ? Cela n'a rien à voir avec le fait d'avoir un hymen ou pas. Les relations intimes, c'est bien plus que ça.



Plus d'infos en p. 30

Le clitoris

Une petite partie du clitoris est visible de l'extérieur. Il s'agit du gland. Tout le reste du clitoris est à l'intérieur de la vulve. Comme pour le pénis, il peut se gorger de sang et gonfler. Cela se produit lorsqu'on a une stimulation sexuelle, il peut alors mesurer jusqu'à 10 cm.

L'utérus

L'utérus est un muscle. Il ressemble à une petite poche.

Une fine couche de cellules recouvre la paroi de l'utérus, c'est l'endomètre.

L'entrée de l'utérus s'appelle le col de l'utérus.

L'utérus est l'endroit où un bébé peut se développer s'il y a eu une rencontre entre un ovule et un spermatozoïde.



Plus d'infos en p. 21

Les ovaires

Les ovaires se trouvent de chaque côté de l'utérus.

Les ovaires contiennent les ovules

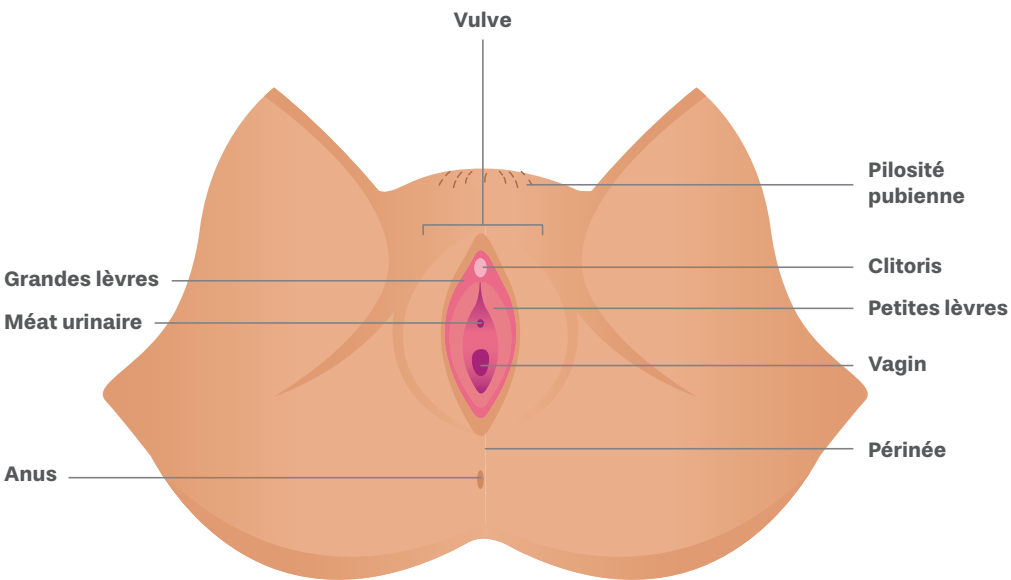


Plus d'infos en p. 21

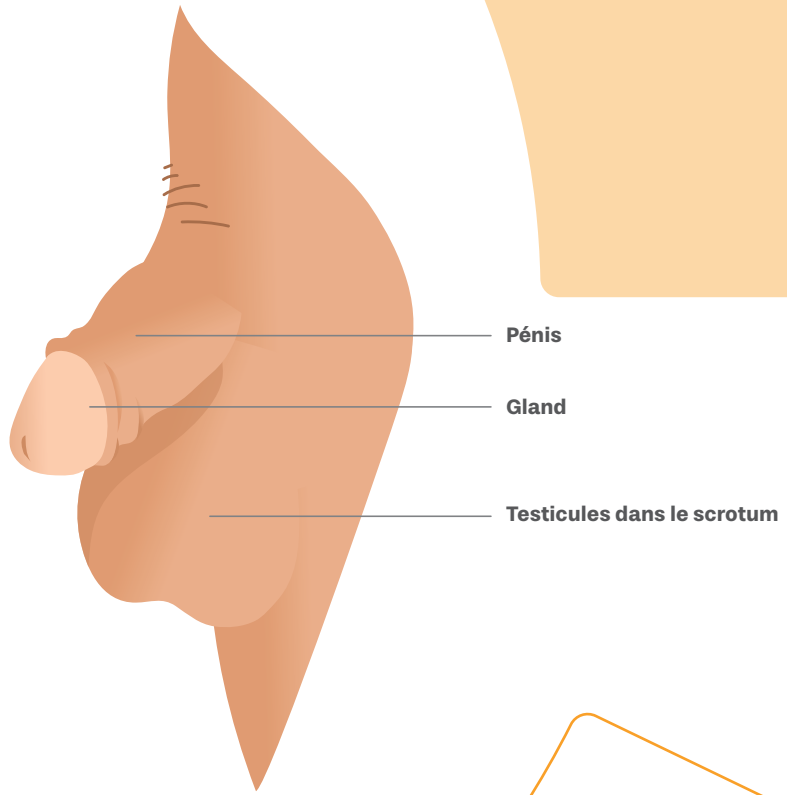
Les trompes utérines (trompes de Fallope) sont les conduits par où les ovules arrivent dans l'utérus.



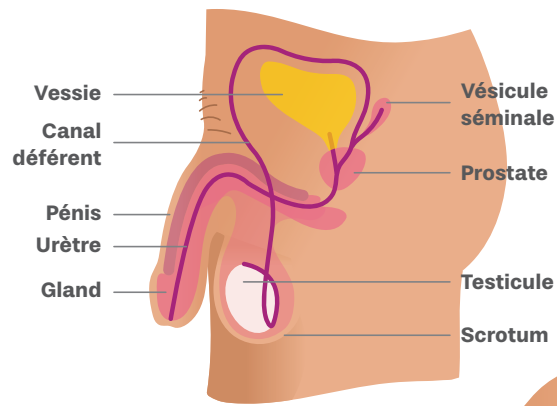
Les organes sexuels ♀



Les organes sexuels ♂



Les organes sexuels



Le pénis

Le pénis et les testicules sont les parties visibles des organes sexuels mâles.

Regarde-toi pour découvrir ton corps. Utilise un miroir si tu veux.

Tu verras :

- Le gland : au bout du gland, il y a le méat urinaire. C'est le petit trou par où tu fais pipi.
- Le prépuce : c'est une peau qui recouvre le gland et qui le protège.
- Le frein : c'est une peau très fine qui relie le prépuce à la base du gland. Certaines personnes sont circoncises, elles n'ont plus de prépuce ni de frein.



La circoncision, c'est une opération où on retire le prépuce. Cela se fait dans certaines cultures chez les jeunes garçons. Cela peut aussi se faire pour des raisons médicales.

- Le pénis est composé d'une partie molle et de parties plus dures. Il est traversé par l'urètre : c'est le conduit par où passent l'urine et le sperme.
- Le scrotum contient les testicules, qui sont les réservoirs des spermatozoïdes. Il est possible que l'un pende plus que l'autre.
- Dans cette partie du corps, il y a aussi l'anus : c'est le trou par où tu fais caca.

À la puberté, ton pénis grandit et la peau peut devenir plus sombre.

Quand ton pénis se tend et se durcit, c'est une érection. Elle peut se produire pour différentes raisons que tu ne peux pas forcément contrôler. Sous l'effet d'une forte stimulation, qui provoque l'érection, les muscles à la base du pénis peuvent se contracter et expulser une petite quantité de sperme contenant des spermatozoïdes par le bout du pénis : c'est l'éjaculation. S'il y a eu relation sexuelle avec la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde, il peut y avoir une fécondation. Tu veux en savoir plus sur la fécondation ?



Plus d'infos en p. 20

L'érection peut se produire le matin quand tu te réveilles, on appelle ça une érection matinale. C'est un phénomène normal.

Le pénis en érection peut pencher plus d'un côté ou d'un autre, c'est normal, pas de panique ! Tu penses que ton pénis est trop petit ? Quand il est "au repos" il est plus petit que quand il est en érection. En plus, le pénis va mettre du temps à se développer jusqu'à sa taille définitive à la fin de l'adolescence. Rien ne sert de te comparer à d'autres personnes, chacun est différent !



La taille moyenne d'un pénis à 18 ans est de 13,2 cm en érection.

Les testicules

Les deux testicules se trouvent sous le pénis et sont dans un petit sac de peau, le scrotum.

À la puberté tes testicules descendent plus qu'auparavant. En général, un testicule pend plus bas que l'autre. C'est normal, pas d'inquiétude.

Tes deux testicules peuvent avoir une taille différente, c'est normal aussi. Cependant, s'ils changent d'aspect et s'il y a quelque chose d'inhabituel, parles-en avec un adulte. Lors de la visite médicale scolaire, le médecin regardera tes testicules afin de voir si tout va bien.

Quand il fait froid, ton scrotum est tout fripé et serré, tes testicules sont remontés ; alors que quand il fait chaud, ils pendent plus bas. Cela sert à protéger les spermatozoïdes des changements de température. Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules.

Les testicules sont fragiles et sensibles. Pense à les protéger des coups si tu fais un sport de contact.

La prostate

La prostate est une glande qui produit une substance qui, avec les spermatozoïdes, devient le sperme. Le sperme est un liquide blanchâtre un peu collant.



Des changements externes

Les boutons et les cheveux gras



Avec les hormones, la production de sébum augmente et peut donner de l'acné.

Le sébum est une substance grasse présente à la surface de la peau.

L'acné, c'est quand les boutons apparaissent parce que le sébum bouche les petits trous qui permettent à la peau de respirer (les pores).

L'acné, ce n'est donc pas un manque d'hygiène ou une maladie. Certaines personnes en ont plus que d'autres. Normalement cela diminue naturellement à l'âge adulte.

Si tu as beaucoup d'acné, tu peux consulter ton médecin généraliste ou un médecin spécialiste de la peau (dermatologue). Il existe des produits d'hygiène ou des traitements adaptés.

La transpiration



À la puberté, ça peut être normal de transpirer plus au cours de la journée. Et cette transpiration sera plus odorante que quand tu étais enfant. Veille à avoir une bonne hygiène.



Plus d'infos en p. 16

La transpiration permet de maintenir ton corps à la bonne température.

Les poils



Des poils commencent à pousser autour de ton sexe, sous tes bras, sur tes jambes, tes bras.

Si tu es une fille, tu auras peut-être un léger duvet au-dessus des lèvres.

Si tu es un garçon, tu auras un duvet sur le menton et au-dessus des lèvres, cela deviendra une barbe plus ou moins grande plus tard. Des poils peuvent aussi pousser sur le torse.

Que tu sois une fille ou un garçon, c'est toi qui décides si tu te rases, si tu t'épiles, ou pas.

La voix



Si tu es un garçon, ta voix peut dérailler à certains moments. On dit que tu es en train de muer.

Avec la puberté, une partie de ta gorge avec tes cordes vocales va se modifier. Tu vas avoir une voix plus grave. Ce changement prend du temps, il faut entre 6 mois et 1 an. Durant ce temps, tu peux avoir ta voix qui passe des graves aux aigus.

Chez les filles, il y a aussi une différence de voix entre avant et après la puberté mais elle est moins forte.

Les pertes blanches



En dehors des menstruations, une substance blanche ou transparente peut aussi s'écouler par ton vagin, ce sont les pertes blanches (on appelle cela aussi glaire cervicale ou leucorrhée). La quantité est différente pour chaque personne. Cette substance un peu collante permet de "laver" ton vagin et d'éviter les infections.

Ce n'est pas toujours agréable, parce que tu sens un peu d'humidité dans la culotte, par moment cela peut sentir un peu fort.

Les pertes blanches peuvent un peu changer de couleur, de consistance ou d'odeur au cours de ton cycle menstruel, c'est normal, elles réagissent aux hormones qui circulent dans ton corps. Tu peux les observer pour apprendre à connaître ton corps, son fonctionnement et ses réactions. Si tu remarques quelque chose d'inhabituel, consulte un médecin.

Les seins



Les glandes mammaires qui sont au niveau de la poitrine se développent. Tu peux peut-être les sentir sous ta peau.

Ta poitrine va changer petit à petit, tes seins vont devenir plus ronds et plus fermes. Les bouts de tes seins, les mamelons, vont devenir plus foncés.

À la puberté, les seins ou les mamelons sont parfois plus sensibles, tu peux sentir des sortes de tiraillements dans la poitrine. Ne t'inquiète pas, c'est la croissance et les hormones qui agissent. Il y a de nombreux types de seins, avec des formes et des volumes différents d'une personne à l'autre. Si un des deux seins est un peu plus gros que l'autre, encore une fois, ne t'inquiète pas, c'est normal.

À chacun son confort : tu peux décider si tu veux porter un soutien-gorge ou pas, en fonction du moment, ou de tes activités. Choisis une brassière ou un soutien-gorge adapté à la taille de tes seins, surtout quand tu fais du sport.

Chacun son rythme

Une chose très importante à garder en tête est que tous les changements décrits dans cette brochure ne se feront pas au même moment et en même temps pour toutes les personnes de ton âge. Nous sommes tous différents, et notre corps évolue à son rythme. C'est ce qui fait la beauté des êtres humains. Tu es unique ! Les autres aussi traversent, traverseront ou ont traversé les mêmes doutes et mêmes questionnements que toi... Tu trouveras parfois que tes bras sont trop longs, ou tes pieds trop grands... Rassure-toi, au bout d'un moment, tout rentre dans l'ordre ! Si tu en as besoin, n'hésite pas à en parler à tes amis ou à un adulte de confiance.

Ton hygiène

Avec tous ces changements physiques, avoir une bonne hygiène est important.

Mais c'est quoi, avoir une bonne hygiène ?

C'est d'abord se laver tous les jours, au lavabo ou à la douche, avec du simple savon. Insiste sur certaines zones, comme les pieds, ou les dessous de bras.

- Pour le visage, de l'eau claire peut suffire. Ou utilise un savon doux (pH neutre) qui sera moins irritant. Tu peux aussi utiliser un produit adapté contre l'acné (pH neutre là aussi).

Un conseil : évite de toucher tes boutons, cela risque de les infecter un peu plus. Si un bouton semble infecté, utilise un coton et une lotion adaptée pour le sécher et le désinfecter.

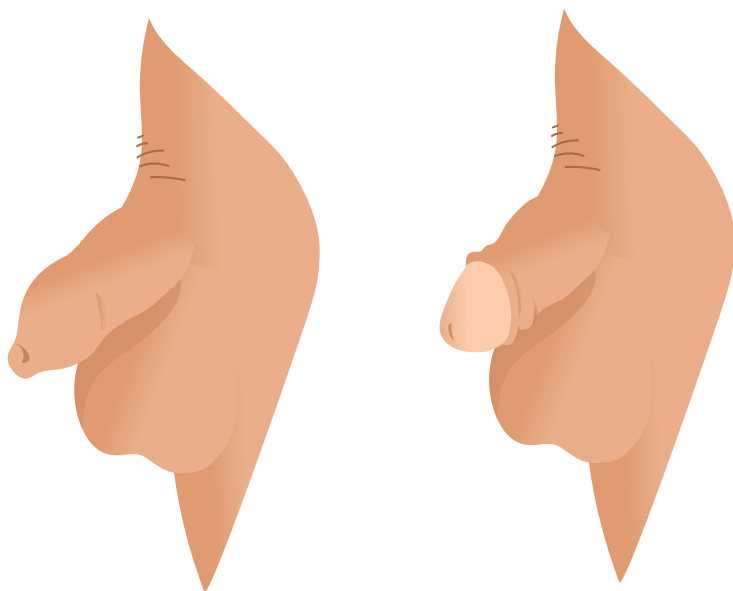


Si tu veux camoufler tes boutons avec un peu de maquillage, démaquille-toi et nettoie bien ta peau tous les soirs. Il est important de laisser respirer ta peau, essaie de ne pas te maquiller tous les jours.

- Tu transpires beaucoup ? Un déodorant peut aider, en apportant une sensation de fraîcheur. Il va masquer les odeurs, mais ce ne sera pas LA solution. En plus, certains déodorants contiennent des parfums et des substances chimiques qui peuvent irriter la peau ou causer des allergies. Porte des vêtements en coton, pas trop serrés, pour laisser respirer la peau. Évite les matières synthétiques et les vêtements moulants.



- L'hygiène du pénis : pense à laver aussi sous la peau du gland (sous le prépuce), fais remonter doucement la peau et fais sortir le gland (cela s'appelle se décalotter). De l'eau et un peu de savon doux suffisent. Fais-le tous les jours. Si c'est difficile de te décalotter, n'insiste pas ! Parles-en à un adulte.



- L'hygiène de la vulve : lave cette zone chaque jour, à l'eau claire et éventuellement avec un savon doux. Lave et essuie d'avant en arrière pour ne pas ramener les bactéries de la zone de l'anus vers la vulve. C'est pareil lorsque tu t'essuies après avoir été aux toilettes. Mais ton vagin ne doit pas être lavé, il s'auto-nettoie naturellement. Il est déconseillé de faire rentrer de l'eau dans ton vagin avec la douche car cela perturbe son équilibre naturel. Cela détruit ce qui te protège des infections (la flore vaginale).



Pas besoin de dépenser des fortunes en produits spéciaux vantés par la publicité ! De l'eau et un peu de savon doux (pH neutre) suffisent. Sauf si un médecin le recommande.



Prendre soin de ton corps et de ta tête, c'est aussi manger équilibré, boire beaucoup d'eau, faire du sport et dormir suffisamment.



Les règles



Le développement de la puberté s'accompagne généralement de l'apparition des règles chez les filles. Les règles (ou menstruations) correspondent à l'écoulement du sang qui sort par le vagin. Cet écoulement dure plusieurs jours (en moyenne entre 2 et 7 jours) et la quantité de sang perdu (flux menstruel) varie selon les jours et les personnes. En moyenne, c'est entre 11 ans et 13 ans que les premières règles arrivent. Il est possible que tes règles arrivent plus tôt ou plus tard.



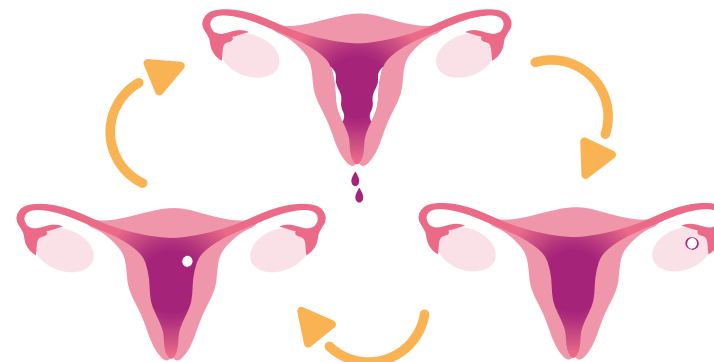
Tu penses que cela ne te concerne pas ?

Sache qu'il est tout aussi important pour toi de savoir comment fonctionne le cycle menstruel. En effet, cela te permettra de mieux comprendre et d'aider les personnes de ton entourage qui ont leurs règles. Il est important que tu saches que le sang des règles n'est pas quelque chose de sale, et qu'il n'y a pas de honte à en parler car cela concerne la moitié des humains de la planète. Alors si tu aperçois une personne avec une tache par exemple, n'hésite pas à lui signaler et à lui prêter ton pull discrètement si elle n'a rien pour la cacher. Tu pourrais même avoir une serviette dans ton sac pour pouvoir dépanner quelqu'un !

Le cycle menstruel se compose de trois phases

Sous l'effet des hormones, les ovaires font mûrir des ovules. Ce sont ces ovules qui, s'ils rencontrent un spermatozoïde, vont devenir un embryon, un fœtus et puis un bébé. Avant la libération de l'ovule, une muqueuse souple et spongieuse gorgée de sang qui tapisse ton utérus s'épaissit : c'est l'endomètre. Il a pour mission d'accueillir un ovule fécondé en cas de grossesse. Un ovule fécondé est un ovule qui a rencontré un spermatozoïde. Plus ou moins 14 jours avant tes règles, durant la phase ovulatoire, un ovule va se détacher d'un de tes 2 ovaires et va passer par les trompes utérines pour arriver jusqu'à ton utérus. Si l'ovule n'a pas rencontré un spermatozoïde, l'endomètre devient inutile et le corps l'élimine. L'utérus se contracte et du sang coule par le vagin vers l'extérieur du corps : ce sont les règles !

Tout ceci recommence plus ou moins tous les mois.



Un cycle menstruel débute le premier jour des pertes de sang et il se termine le dernier jour avant les saignements suivants. Chaque cycle dure, selon les personnes, entre 21 et 35 jours, mais cette durée peut varier d'un cycle à l'autre. Ton cycle sera sans doute irrégulier au début et plus régulier par la suite.

Des événements de la vie, comment un stress important ou une maladie peuvent modifier ton cycle. Si tu avais un cycle régulier avant et si ça fait trois mois que ce n'est plus le cas, parles-en à un professionnel de la santé.

Le sang qui s'écoule n'est pas tout à fait liquide, il y a parfois des petits paquets de sang. Le sang peut aussi parfois changer de couleur. Cela peut aller du rose clair au brun foncé.

Le sang des règles n'est pas sale et ne sent pas mauvais. Ce n'est que lorsqu'il entre en contact avec l'air qu'il peut développer une odeur désagréable. Change ta protection menstruelle régulièrement et veille à avoir une bonne hygiène.

Tu as mal dans le bas-ventre mais également dans le dos ou dans les jambes ? Ces douleurs peuvent survenir avant et au début des règles. Elles peuvent durer 2 à 3 jours et s'accompagnent parfois d'autres symptômes tels que l'apparition de boutons, de maux de tête, de fatigue ou de troubles digestifs. Juste avant l'apparition de tes règles, il est aussi possible que tu aies une forte envie de manger, ou que ton humeur soit changeante. Tous ces symptômes (syndrome prémenstruel) sont normaux. Mais s'ils sont trop forts et difficiles à supporter, n'hésite pas à en parler à quelqu'un de confiance ou à un professionnel de la santé.

Conseils pour diminuer les douleurs menstruelles



- Bois beaucoup d'eau.
- Évite le café et les boissons énergisantes.
- Évite de manger trop gras et trop sucré.
- Mets une bouillotte là où tu as mal.
- Prends un bain ou une douche bien chaude.
- Fais un peu d'activité physique douce.
- Tu peux aussi demander un médicament contre la douleur à un adulte.

Si tes règles sont difficiles à vivre, n'hésite pas à en parler à des amis, un adulte de confiance ou à un médecin.

Les protections menstruelles

Il y a différentes formes de règles et plein de façons différentes de les vivre. Toutes les protections menstruelles ont des avantages et des inconvénients. Tu peux choisir celles que tu veux en fonction des situations et de tes besoins. **L'important est que tu te sentes à l'aise quand tu portes ta protection.**

Il y a des protections externes et des protections internes. Elles peuvent être combinées entre elles.

Souvent on n'utilise pas une protection interne (un tampon ou une coupe menstruelle) lors des premières règles, car ce type de protection demande une certaine habitude pour la placer. Une fois que tu seras plus à l'aise, après quelques cycles, n'hésite pas à tester ces nouveaux modes de protections. Entraîne-toi ou demande conseil pour savoir comment les utiliser.

Peu importe la protection menstruelle choisie, lis bien le mode d'emploi.

Voici un tableau pour te présenter différents moyens de protection menstruelle. Nous avons choisi de te présenter les plus fréquents.

Tu dois changer très souvent de moyen de protection menstruelle ?

Habituellement, il faut changer de moyens de protection 3 à 4 fois par jour. Si tu dois la remplacer toutes les heures ou toutes les deux heures selon la protection menstruelle utilisée, c'est que tes règles sont trop importantes. Parles-en à un adulte de confiance ou à un professionnel de la santé.

Hygiène et protections menstruelles

Avoir une mauvaise hygiène durant ses règles peut causer des infections, démangeaisons ainsi que des odeurs désagréables. Change ta protection menstruelle dès que tu en as besoin et fais attention à ne pas dépasser la durée d'utilisation conseillée.

Conseils pour éviter de développer des infections ou d'autres problèmes :

- Lave-toi les mains avant et après chaque changement de protection menstruelle.
- Change de tampon ou vide ta coupe menstruelle toutes les 4 à 6 heures selon ton flux.
- Choisis un tampon adapté à ton flux. N'utilise pas de tampon très absorbant si tu n'en as pas besoin. Tu pourrais ressentir trop tard que le tampon doit être changé.
- Utilise des protections menstruelles externes la nuit.

Tu as peut-être entendu parler du syndrome du choc toxique. C'est une infection peu fréquente mais pouvant être très grave. Elle peut être causée par une mauvaise utilisation des protections menstruelles internes.

Les premiers signes à surveiller sont :

- une forte fièvre (plus de 39 degrés) ;
- des douleurs musculaires ;
- des maux de gorge ;
- des vomissements ;
- une diarrhée ;
- une plaque rouge ressemblant à un coup de soleil.

Si tu as tes règles et plusieurs de ces signes, enlève ta protection interne et va aux urgences.



Protections internes (à mettre à l'intérieur du vagin)				
Quoi	Description	Avantages	Inconvénients	Consignes d'utilisation
Tampon 	Bâtonnet en matière plastique d'origine végétale, qui se met à l'intérieur du vagin et qui absorbe le sang des règles. Il existe des tampons qui s'insèrent à l'aide des doigts ou bien à l'aide d'un applicateur en plastique ou en carton (voir le mode d'emploi).	• Petit et discret. • Facile à trouver en magasin. • Pratique pour les activités sportives ou la baignade	• Peut contenir des substances chimiques qui peuvent avoir un effet néfaste sur ton corps. • N'est pas écologique. • Il est déconseillé de le porter la nuit.	Le tampon ne s'utilise qu'une fois. À changer toutes les 4 heures environ. Attention à ne pas introduire deux tampons en même temps. N'utilise pas un tampon s'il est tombé au sol, s'il n'a pas d'emballage ou si l'emballage est abîmé.
Coupe menstruelle 	La coupe menstruelle (ou la cup) est un petit réservoir en silicone médical que l'on place à l'intérieur du vagin pour récolter le sang des règles.	• Écologique et durable. • Pratique pour les activités sportives et la baignade. • Convient bien en cas de fortes règles. • Existe en plusieurs tailles.	• Demande d'être à l'aise avec son corps : il faut plusieurs essais pour apprendre à la plier et à l'introduire dans le vagin. • Nécessite des lieux adaptés avec un évier pour pouvoir la rincer entre 2 usages (ou prévoir une bouteille d'eau). • Il est déconseillé de la porter la nuit.	Réutilisable pendant 5 à 10 ans. Doit être vidée toutes les 4 heures environ. Elle se rince à l'eau tiède et doit être stérilisée entre deux cycles en la faisant bouillir dans l'eau pendant 5 à 7 minutes (voir dans le mode d'emploi).

Protections externes (à mettre à l'extérieur du vagin)

Quoi	Description	Avantages	Inconvénients	Consignes d'utilisation
Serviette 	La serviette jetable La serviette jetable est une bande adhésive absorbante que tu colles au fond de ta culotte et qui récolte le sang à la sortie du vagin. Il en existe de toutes les tailles, pour tous les flux, avec ou sans ailettes adhésives pour faciliter la tenue.	- Facile à utiliser. - Facile à trouver en magasin. - Peut se porter la nuit. - Se combine facilement avec d'autres moyens de protection internes.	- Peut contenir des substances chimiques qui peuvent causer des réactions allergiques. - Le sang accumulé dans la serviette, au contact de l'air, peut donner des odeurs désagréables avec le temps. - N'est pas écologique.	- La serviette jetable ne s'utilise qu'une fois. - Peu importe ton flux, change-la régulièrement.
	La serviette réutilisable Les serviettes réutilisables sont en tissu et se fixent sur ta culotte à l'aide d'aillettes et de boutons à pression. Il en existe de toutes les tailles et pour tous les flux.	- Mêmes avantages que la serviette jetable. - Écologique et durable. - Les boutons à pression permettent de la refermer pour la transporter après usage en tout sécurité.	- Tu vas devoir transporter des serviettes utilisées. - Ne se trouve pas dans tous les magasins. - Le sang accumulé dans la serviette, au contact de l'air, peut donner des odeurs désagréables avec le temps.	- Réutilisable pendant 5 ans et plus. - Peu importe ton flux, change-la régulièrement. - Doit être rincée à l'eau froide avant d'être lavée à la main ou en machine.
Protège-slip 	Le protège-slip jetable C'est une bande adhésive absorbante qui se colle au niveau de la culotte et qui récolte les pertes blanches. Elle est bien moins absorbante que la serviette. Tu peux donc l'utiliser en complément d'une protection interne, ou en début ou fin de règles. Il en existe de toutes les tailles et pour tous les flux.	- Se trouve facilement en magasin. - Facile à utiliser. - Peut se porter la nuit. - Se combine facilement avec un autre moyen de protection interne.	- Peut contenir des composants chimiques qui peuvent entraîner des réactions allergiques. - N'est pas écologique. - Les pertes accumulées dans la serviette, au contact de l'air, peuvent donner des odeurs désagréables avec le temps.	- Le protège-slip jetable ne s'utilise qu'une fois. - Change-le régulièrement. - Peut être utilisé en cas de pertes blanches importantes, mais pas tous les jours.
	Le protège-slip réutilisable Les protège-slips réutilisables sont en tissu et se fixent sur ta culotte à l'aide d'aillettes et de boutons à pression. Il en existe de toutes les tailles et pour tous les flux.	- Mêmes avantages que le protège-slip jetable. - Écologique et durable.	- Ne se trouve pas dans tous les magasins. - Les pertes accumulées dans la serviette, au contact de l'air, peuvent donner des odeurs désagréables avec le temps.	- Réutilisable pendant 3 à 5 ans. - Change-le régulièrement. - L'entretien est le même que celui des serviettes réutilisables.
Culotte menstruelle 	Culotte réutilisable dont le fond est doublé de plusieurs couches de tissu et qui absorbe le sang des règles. Il en existe pour tous les flux, dans toutes les tailles et toutes les couleurs. Il existe aussi des maillots de bain menstruels.	- Facile d'utilisation. - Peut se porter la nuit.	Le sang accumulé dans la culotte, au contact de l'air, peut donner des odeurs désagréables avec le temps.	- La culotte se garde maximum 8 à 12 heures, ou moins, selon ton flux. - Doit être rincée à l'eau froide avant d'être lavée. - Lis bien le mode d'emploi pour entretenir ta culotte menstruelle.
Solution de secours	Si tu n'as pas de protections menstruelles sur toi, demandes-en une à un adulte ou à une personne en âge d'être réglée. Dans les écoles, il y en a souvent au secrétariat, dans les bureaux des éducateurs, ou dans la salle des professeurs. Et si tu n'es pas assez à l'aise pour en demander une, tu peux te rendre aux toilettes et mettre plusieurs couches de papier toilette dans ta culotte. Ne rentre pas de papier toilette dans ton vagin. Essaie de changer le papier le plus fréquemment possible pour éviter les fuites jusqu'à ce que tu aies accès à une protection menstruelle.			

Toi, ton corps et les autres



Les changements psychologiques

À la puberté, il n'y a pas que ton corps qui change. Différentes parties de ton cerveau se développent et pas toutes en même temps. Cela influence ta façon de penser et de réagir.

Plein de questions peuvent commencer à t'inquiéter. Des émotions que tu n'avais pas avant peuvent soudain t'envahir.

Tu te compares aux autres, tu te demandes si c'est normal... et c'est normal ! Une période de changements, ce n'est jamais facile à traverser. Ça remet beaucoup de choses en question.

Des émotions en pagaille

Ton corps change beaucoup, ce n'est pas forcément facile à vivre. Ça peut te mettre de mauvaise humeur parfois, tu te sens mal dans ta peau ou bien tout le contraire.

Tu ressens tout plus fort : les joies, les peines, les révoltes, les amitiés aussi. C'est logique, ton cerveau aussi se développe et ta personnalité se construit. Tu t'intéresses à de nouvelles choses. Tu souhaites exprimer ton opinion et donner tes arguments sur différents sujets.

Est-ce normal ?

"Vais-je devenir comme ces filles dans cette série ?", "Vais-je ressembler à mon père ?", "Est-ce que j'aurai une grosse poitrine ?", "Et j'aurai beaucoup de poils ?". Dans les vestiaires du cours de gym ou ailleurs, tu regardes les autres, leur corps, en te comparant, en te posant plein de questions.

Se comparer aux autres, c'est normal ! Cela te permet de te confronter à d'autres corps, d'autres façons de s'habiller, de porter des bijoux, d'entendre d'autres manières de parler. Les autres peuvent t'aider à te connaître toi, en tant que personne unique. Ce que tu aimes, ce que tu trouves beau ou au contraire ce que tu n'aimes vraiment pas. N'oublie pas que chacun est unique, avec son physique, sa personnalité et son rythme de croissance.



Une bonne dose d'estime de soi

L'estime de soi, c'est quoi ? C'est un peu la manière dont tu "t'évalues" en tant qu'être humain. Même si cela va varier au cours de la vie, le fait d'avoir une bonne estime de toi te permet aussi de voir les autres plus positivement. Si tu te trouves moche, pas cool ou pas sympa, c'est plus compliqué de donner une image de soi positive aux autres. Ton premier fan, ça doit être toi-même !

Tout le monde a des points forts et des points faibles. En les connaissant, tu sauras mieux les utiliser. Mais comment faire pour se connaître ? Tu peux penser à ce que tu aimes et à ce que tu n'aimes pas, par exemple en faisant différentes activités, en repensant à tes loisirs ou à ce que tu as préféré faire durant les vacances. Réfléchis à ce qui t'intéresse dans la vie de tous les jours, ce qui te plaît chez tes amis. Essaie de découvrir ce qu'ils trouvent le plus sympa en toi et quels sont tes mauvais traits de caractère, car tout le monde en a ! Tout ceci te permet d'apprendre un peu plus qui tu es. Et ne t'inquiète pas si tout cela est flou pour le moment, c'est normal. Tu as le temps de découvrir qui tu es !

C'est quoi être une fille ? C'est quoi être un garçon ?

Dans notre monde, il y a aussi des idées toutes faites sur ce que doit être une fille ou un garçon. Par exemple, "les filles ne s'intéressent qu'à la mode", "les garçons ne pleurent pas", "les filles jouent à la poupée et les garçons à la guerre", "les garçons ne portent pas de rose", "les filles sont meilleures pour faire le ménage". Alors qu'il y a en réalité de nombreuses façons de l'être ! Ce qu'on aime, ce qu'on fait, ne détermine pas forcément qui on est. Toi, tu en penses quoi de tout cela ? Tu penses que cela est vrai, faux, ou bien ça dépend ? Parles-en avec tes amis !

La chose dont nous sommes certains est que chaque personne est unique avec son propre physique et sa propre personnalité ! Rien ne sert de se juger, se critiquer et se moquer.

La découverte de ton corps

Avec ce corps qui change, tu vas découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles réactions. Ton pénis/ta poitrine et ta vulve, en particulier ton clitoris sont sensibles et peuvent te donner du plaisir au toucher. Avec le temps, tu remarqueras que d'autres zones de ton corps sont aussi sensibles et peuvent procurer du plaisir.

La masturbation, c'est la recherche du plaisir que tu te donnes à toi-même. Ce n'est ni sale, ni interdit : c'est naturel et normal.

Si cela ne te tente pas, rien ne t'y oblige, écoute-toi d'abord et respecte ton corps et tes envies.

Les rapports intimes

Dès qu'une fille a ses règles, elle devient fertile. Si une fille a des relations sexuelles avec un garçon, il est possible qu'elle tombe enceinte. La contraception est un moyen d'éviter une grossesse qui n'est pas souhaitée.



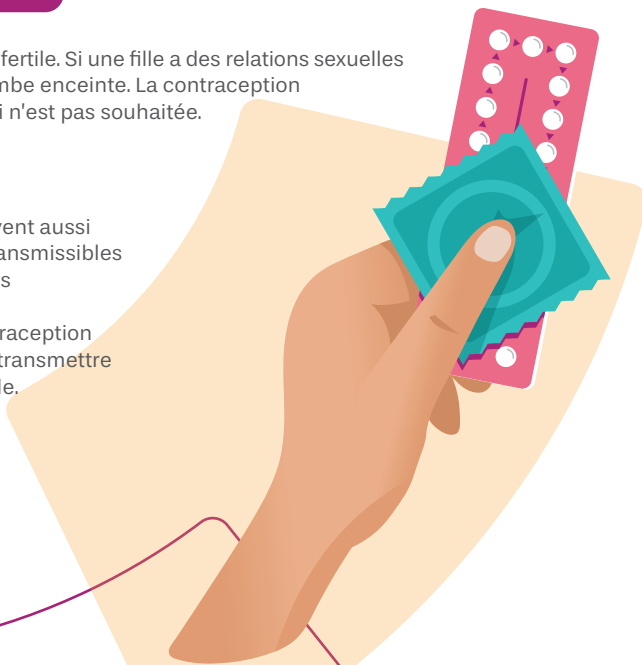
Plus d'infos en p. 21

Certains moyens de contraception peuvent aussi protéger des infections sexuellement transmissibles (IST). Les IST touchent aussi bien les filles que les garçons !

Le préservatif est le seul moyen de contraception qui empêche de tomber enceinte et de transmettre une infection sexuellement transmissible.



Plus d'infos en p. 45-46



Le vaccin HPV, tu connais ?

Ton médecin t'a peut-être parlé du vaccin HPV. Il est possible de se protéger du papilloma virus (HPV) en se faisant vacciner. Le HPV se transmet lors des relations sexuelles sans qu'on s'en aperçoive. Plus tard dans la vie, il peut créer des cancers du col de l'utérus, de la vulve ou encore de l'anus. Le vaccin permet de se protéger. Il est possible d'être vacciné durant une visite médicale scolaire.

Le consentement : c'est quoi dire oui ?

Dans toutes les relations avec les autres (et notamment lors des relations intimes), il est important de parler de consentement.

Le consentement concerne tout le monde et à plusieurs moments de la vie, en famille, avec les amis, à l'école, au sport...

Donner son consentement, cela veut dire donner son accord pour faire quelque chose ou pour que quelque chose se passe. Dans une relation intime entre deux personnes, il est important que les deux personnes donnent chacune leur consentement.

Est-ce que donner son consentement, c'est dire "oui" ? Oui, et c'est plus que ça ! Car pour pouvoir dire "oui", tu dois savoir ce qui va se passer et avec qui cela va se passer.

Si Sacha a envie d'embrasser Andrea, Sacha va lui dire "j'ai très envie de t'embrasser Andrea". Andrea a toutes les informations pour pouvoir dire oui ou non.

Et quand on n'est pas vraiment certain ? Quand la personne en face ne répond pas, hésite, détourne la conversation... Tu dois considérer que sa réponse est non. Une personne ne doit pas forcer quelqu'un à faire quelque chose.

On ne dit pas "oui" à l'autre pour lui faire plaisir ou par peur de décevoir. On dit "oui" quand on en a vraiment envie.

Ton corps t'appartient. Tu es la seule personne qui peut décider si oui ou non on peut te toucher et qui peut décider de ce que tu fais de ton corps.

Par exemple, on te demande si tu as envie d'être pris dans les bras ? Si tu en as envie, tu peux dire oui. Si tu n'en as pas envie, tu peux dire non. Tu as le droit de changer d'avis à n'importe quel moment et de le dire.



Ta relation avec les autres

Les relations avec les parents

L'adolescence est la période où l'on passe de l'enfance à l'âge adulte. C'est plus long que la puberté car il ne s'agit pas uniquement des changements du corps. Cela concerne ta personnalité et tes relations aux autres (parents et copains, copines).

C'est une période où tu peux être tenté de tester plein de choses : les limites imposées par les adultes, le besoin de prendre tes propres décisions, le besoin d'intimité et d'avoir ton propre univers, ta bulle.

Tes parents voient que tu changes, ils peuvent avoir besoin de temps pour s'y habituer. Par moment, cela peut t'énervier.

Essaye de discuter avec tes parents, de leur faire comprendre ton point de vue, et essaye aussi de comprendre le leur. Vous pouvez avoir des désaccords mais vous pouvez aussi découvrir des passions communes : musique, films, sports...

Il y aura peut-être des passages plus difficiles que d'autres. Et si tout se passe bien, tant mieux, les disputes ne sont pas obligatoires !



Les copains, les copines

Tu te rapproches beaucoup de tes copains et tes copines, ils sont ton groupe, ta deuxième famille. Vous avez les mêmes idées, les mêmes passions, le même langage. À plusieurs, on est plus sûr de soi, on ose plus de choses, on a un sentiment de plus grande liberté.

Avec tes amis, ton point de vue sur la vie s'enrichit, tu t'exprimes plus librement. Tout ceci t'aide à construire ta propre identité.

Parfois, dans un groupe on peut se sentir obligé de faire, de dire ou de penser des choses. Des choses avec lesquelles tu n'es pas forcément d'accord. Mais quand tu es avec le groupe, cela se passe différemment. C'est l'influence du groupe.

N'oublie pas que tu as le droit d'avoir tes propres avis et de les exprimer dans ton groupe d'amis !



Première relation amoureuse

Petit à petit, tu ressens de nouvelles choses dans ton corps quand tu penses à une personne en particulier. Cette personne te fait de l'effet. Tu ne comprends pas toujours ce que tu ressens, mais tu vas peu à peu comprendre de quelles émotions il s'agit. C'est le moment des premiers amours et des premiers désirs.

"Sortir avec quelqu'un", "être en couple", "avoir un petit copain ou une petite copine" : cela signifie partager des conversations et des moments à deux, s'embrasser, se donner la main, se câliner.

La première relation amoureuse c'est important. Les relations amoureuses, ce n'est pas toujours facile au début, ça s'apprend petit à petit et à tout âge.

Tu as le droit d'aimer qui tu veux.

Peu importe qui on aime ou par qui on est attiré, il y a les mêmes règles de respect et d'écoute, de soi et de l'autre.

Il est aussi possible que tu ne saches pas encore très bien quelle personne t'attire. C'est normal si c'est encore flou pour toi. Cela peut changer au cours de la vie.

Internet et toi

Tu as peut-être déjà ou tu vas peut-être avoir une plus grande liberté dans ton utilisation d'internet. Même si c'est un outil d'amusement, de connaissance et de communication, il y a des choses importantes à savoir !

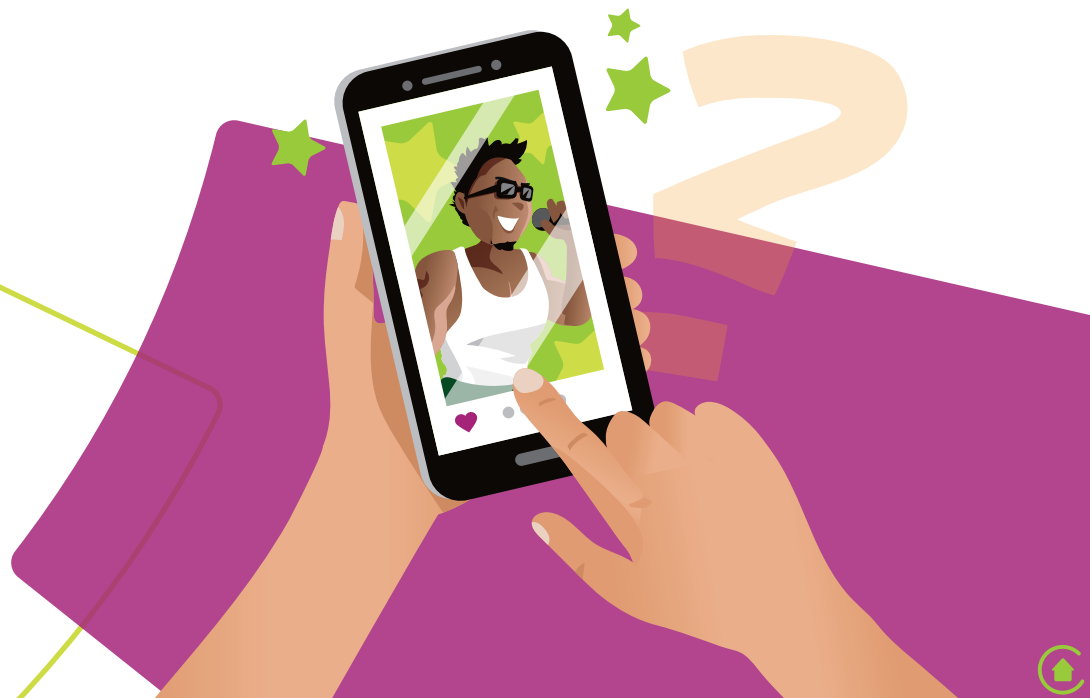
Pourquoi je ne ressemble pas aux autres sur les réseaux sociaux ?

Ce que tu vois sur les réseaux sociaux, dans les pubs ou à la télé, bien souvent ce n'est pas la réalité. Les corps de femmes ou d'hommes musclés, minces, grands, sans boutons, avec une peau parfaite, ne reflètent pas la réalité ! Ce sont très souvent des images retravaillées ou sur lesquelles on a appliqués des filtres. En dehors des réseaux sociaux, tu peux voir que tous les corps sont différents. Le problème de toutes ces images et vidéos est que cela nous donne de mauvais repères. On appelle cela des stéréotypes, des idées toutes faites sur un sujet.

Voici les stéréotypes les plus courants sur le corps : "un homme doit être grand et musclé" ou encore "une femme doit avoir des formes et être mince". Toi, tu en penses quoi de tout cela ?

Beaucoup de jeunes parlent d'eux en négatif. Ils ne se trouvent pas beaux, pas assez grands, maigres, ou bien trop gros... Le regard que tu as sur toi-même est influencé par ces stéréotypes et ce que tu imagines que les autres pensent. Ne laisse pas ces choses trop t'influencer.

Demande à tes amis comment ils te trouvent et tu découvriras certainement qu'ils ne pensent pas la même chose que toi. Laisse-toi du temps. Durant la puberté, tu vas encore beaucoup changer. Essaie de t'apprécier tout au long de ce parcours. Tout le monde a quelque chose de beau (un joli sourire, une belle personnalité, de beaux yeux...) qui peut être séduisant auprès d'autres personnes.





Les comportements sur les réseaux sociaux

Peut-être que tu es sur un réseau social et peut-être que tu as déjà posté quelque chose (une vidéo, une photo ou autre chose). Les autres personnes peuvent alors commenter, liker, partager ce que toi ou quelqu'un d'autre a posté. Et peut-être que toi aussi tu l'as déjà fait. La vie sur les réseaux sociaux est par moment un prolongement de la vraie vie. C'est une façon de continuer de parler avec ses amis. Cela veut dire que les mêmes règles s'appliquent au monde virtuel !

On le rappelle ici car certaines personnes peuvent penser qu'il ne s'agit pas de la vraie vie, que c'est pour du faux ou bien qu'on ne risque rien car on fait des choses sans qu'on sache qui l'a fait.. Voici des exemples de choses à éviter pour bien se comporter sur les réseaux sociaux.

Poster une photo d'une personne sans lui demander son autorisation

Il peut s'agir d'une photo où la personne est mise en valeur, avec un coucher de soleil, en train de sourire... Mais il peut aussi s'agir d'une photo qui ne met pas en valeur la personne ou bien pire, une photo qu'on a prise sans le demander à la personne, en train de se changer dans les vestiaires de sport par exemple.

À ton avis dans cet exemple, est-ce que la situation est ok ? Et que ferais-tu si tu étais témoin d'une situation comme celle-ci ?

Il faut toujours demander son autorisation à la personne avant de poster une photo d'elle. On appelle cela "le droit à l'image".



Tout le monde a le droit de demander qu'une photo de soi soit supprimée d'un réseau social.

Publier des commentaires méchants sur une personne

Dans la vraie vie, on ne fait pas des commentaires méchants sur une personne. Par exemple, on ne dit pas "tu es moche" à quelqu'un. Sur internet, c'est la même chose. Pourtant, il arrive de voir des commentaires méchants à propos d'une personne sur les réseaux sociaux ou dans des groupes de discussions privées.

Peut-être que les personnes qui disent ce genre de choses, pensent que c'est "juste pour rire". Pose-toi la question, comment se sent la personne qui reçoit ces moqueries ?

Sache que dans certaines situations sur internet ou dans la vraie vie, on peut parler de harcèlement. C'est à dire qu'une ou plusieurs personnes font des choses méchantes à une autre personne. La personne qui est ciblée n'a pas les moyens de les en empêcher. Le harcèlement peut être puni par la loi dans certains cas.

Des images qui ne sont pas pour toi sur internet ?

C'est tout à fait normal d'être curieux, curieuse. Surtout quand on grandit. Quand tu te poses des questions, tu peux demander à tes parents, à un adulte de ton entourage ou bien à un ami.

Peut-être que pour tes questions sur la vie amoureuse ou sur les changements dans ton corps, tu as aussi envie de trouver des réponses sur internet.

Sur internet, il y a du contenu pour tout le monde, les enfants, les ados mais aussi pour les adultes.

En faisant une recherche en ligne, il se peut que tu tombes sur des images avec du sexe, qui peuvent sembler réelles. Ces images pourraient te choquer. Car il s'agit d'images pornographiques et elles sont adressées aux adultes et non aux enfants. Peu importe si tu voulais les voir ou non, ces images ne vont pas répondre à tes questions.

La pornographie n'est pas la vraie vie. Il s'agit d'acteurs et d'actrices qui font semblant. Il y a des effets spéciaux. Il est important de savoir que dans la grande majorité des cas, les corps que l'on voit dans la pornographie sont montrés d'une certaine façon : la caméra montre certaines parties, des effets spéciaux sont utilisés et les scènes sont coupées. Il y a des moments que l'on ne voit pas. Et les acteurs et actrices sont maquillés de manière à mettre en avant des parties de leurs corps. Bref, cela ne représente pas la réalité !

Si un jour tu vois des images avec du sexe, il est possible que tu sois choqué, excité, gêné, dégoûté, et même tout ça en même temps. C'est normal, ça arrive même aux adultes. Ce que tu ressens dans ton corps, ce que tu penses dans ta tête sont des informations importantes. Cela te permet de prendre conscience que quelque chose ne va pas.

La loi dit que les personnes de moins de 18 ans ne doivent pas voir ce genre d'images. Cette loi est là pour te protéger.

Si tu vois quand même ces images, éteins l'écran qui les affiche. Cela t'aidera à aller mieux sur le moment.

Pour sortir ces images de ta tête, essaie d'en parler avec un adulte. C'est peut-être difficile car tu as peur de la réaction des adultes, tu es gêné ou bien tu ne sais pas comment en parler. Tes parents, tes professeurs ou les autres adultes autour de toi sont là pour répondre à tes questions, te rassurer et t'expliquer ce que tu as vu.

Si tu ne te sens pas bien dans ton corps, dans ta tête ou dans ton cœur et que tu te poses des questions, ne reste pas seul et parles-en avec quelqu'un. Différentes personnes sont là pour toi : tes parents, ta famille, ta grande sœur ou ton grand frère, ton ami, ton professeur.

Il y a aussi des professionnels comme : le centre de planning familial, le centre PMS de l'école, l'infirmier ou le médecin du service PSE ou lors de la visite médicale...

Dans le chapitre suivant, on te présente différents endroits où tu peux avoir des informations de qualité pour toi.

Tu peux aussi être cette personne à qui quelqu'un se confie et te raconte des choses personnelles et importantes. Essaie d'écouter, sans te moquer et sans le répéter. C'est une preuve de confiance et cela veut certainement dire que vous avez une très belle relation !

Dans tous les cas, les adultes qui t'entourent sont là pour t'aider. Il peut s'agir de ton professeur, éducateur, animateur ou quelqu'un d'autre.



Des ressources

Tu n'as pas obtenu toutes les réponses à tes questions ? Voici une liste d'endroits, de professionnels et de sites internet où tu peux trouver des informations de qualité.

La Mutualité chrétienne (MC)

La MC, c'est des remboursements pour tes soins de santé : sport, lunettes, protections menstruelles... mais pas que ! La MC, c'est aussi des services pour t'accompagner tout au long de ta vie ainsi que des actions de sensibilisation et de l'information sur l'alimentation, la santé mentale, la santé sexuelle, l'environnement, etc.



mc.be

Parce que la santé, c'est aussi une question de bien-être, Ocarina, l'organisation de jeunesse de la MC, organise des plaines, des séjours et des formations à l'animation (BACV) pour les jeunes.



ocarina.be



Des lieux pour toi

Les centres de planning familial

Les centres de planning familial accueillent, écoutent, informent et accompagnent toute personne qui a besoin d'aide au sujet de sa vie affective, sexuelle ou relationnelle.

Tu y trouveras plusieurs professionnels différents : médecin, psychologue, assistant social, gynécologue et une aide juridique.



Tu trouveras les coordonnées des centres de planning familial sur monplanningfamilial.be



Les centres psycho-médico-sociaux (PMS) et les services de promotion de la santé à l'école (PSE)

Ces services travaillent avec les écoles, en toute discrétion : si tu les contactes, ils ne donneront pas d'information sur toi à ton école. Ils sont gratuits.

Le centre PMS s'occupe surtout des questions en lien avec la vie scolaire et l'éducation, mais aussi en lien avec la santé des élèves, la vie dans leur famille, leurs relations. Il tient une permanence dans les écoles, tu peux donc facilement rencontrer un professionnel : assistant social, infirmier ou psychologue.

Le service PSE s'occupe des visites médicales, de la vaccination des élèves, des projets de santé dans les écoles et des animations sur la santé. Généralement, il n'y a pas de permanence dans les écoles, mais il y a un centre dans les environs.

Les centres Infor Jeunes à Bruxelles et en Wallonie

Infor Jeunes est une association qui aide les jeunes à comprendre des questions de société, de culture, d'économie et de politique qui les concernent.

Cela se fait surtout par des animations, des brochures et des permanences où tu peux poser tes questions directement.



Plus d'infos sur les centres Infor Jeunes en Wallonie et à Bruxelles : inforjeunes.be/centre



Les AMO et les maisons de jeunes

AMO veut dire Action en milieu ouvert. Une AMO est un service qui apporte une aide aux jeunes dans leur milieu habituel de vie (la famille, l'école, le quartier...).

Les AMO s'adressent à :

- tout jeune jusqu'à 22 ans qui a besoin d'aide, de conseils, d'écoute, ou qui éprouve des difficultés ;
- toute personne, parent ou famille, qui rencontre des difficultés dans l'éducation ou la relation avec un enfant ;
- tout enfant ou jeune qui est en situation de danger ou de difficultés.

L'aide accordée par une AMO est gratuite, confidentielle et anonyme. Il existe plus de 80 AMO à Bruxelles et en Wallonie.

Les maisons de jeunes s'adressent à tous les jeunes sans distinction ni discrimination et ont pour objectif d'en faire des CRACS (citoyens responsables, actifs, critiques et solidaires). Elles proposent des animations sociales, culturelles et sportives, des écoles de devoirs, des actions dans ton quartier...



Plus d'infos sur les AMO et les maisons de jeunes sur le site du SIEP : proj.siep.be



Les maisons arc-en-ciel

Une maison arc-en-ciel est un lieu où les personnes LGBTQIA+ trouveront des informations, de l'aide, des activités...



Il y a 7 maisons arc-en-ciel en Wallonie : federation-prisme.be



À Bruxelles, il y a la Rainbow House : rainbowhouse.be



Les CPVS

Les centres de prise en charge des violences sexuelles (CPVS) proposent des soins aux personnes ayant subi des violences sexuelles, et des conseils et des informations aux personnes qui les soutiennent et aux professionnels.



Plus d'infos sur cpvs.belgium.be



Des professionnels de la santé

Le médecin généraliste

Ton médecin généraliste (médecin de famille) soigne la plupart de tes soucis de santé et peut répondre à tes questions.

Même s'il connaît bien tes parents, le médecin doit garder le secret sur ce que tu lui dis (secret professionnel). Si le problème est plus important, le médecin peut te diriger vers un médecin spécialiste ou un autre professionnel.

Le dermatologue

C'est le médecin spécialiste de la peau et des problèmes d'acné.

Le gynécologue

C'est le médecin spécialiste des organes sexuels femelles. Il peut s'occuper des problèmes de menstruations, de la contraception, etc.

Il est conseillé de voir son gynécologue une fois par an dès le premier rapport sexuel.

L'urologue

C'est le médecin spécialiste des voies urinaires. Il peut s'occuper des problèmes au pénis, aux testicules, à la prostate, etc.

Le psychologue

C'est le professionnel qui peut t'aider si tu te sens mal dans ta peau et que tu ne parviens pas à en parler autour de toi.

Il peut t'aider à mieux comprendre tes pensées, tes sentiments, tes relations avec les autres, etc.

Le diététicien

C'est le professionnel spécialisé dans l'alimentation. Si tu as un problème de poids ou avec la nourriture que tu n'arrives pas à résoudre, c'est lui qu'il faut voir.

Des sites internet

Fais attention aux informations que tu trouves sur internet. On peut y trouver tout et n'importe quoi. Beaucoup de fausses informations circulent.

Voici quelques conseils et astuces.

- Pour vérifier si une information est correcte, cherche avec le même mot-clé sur plusieurs sites pour voir si on dit la même chose.
- Sur les réseaux sociaux, chacun dit ce qu'il veut. Rien ne dit si les témoignages ou les informations partagées sont corrects.
- Certains sites te demandent ton âge pour pouvoir accéder à certaines pages ou vidéos. C'est pour te protéger et pour éviter de t'exposer à des choses qui pourraient te choquer.

Nous te proposons ici quelques sites où tu trouveras des informations correctes et des conseils.

Infos générales sur la puberté



pile-pois.be



Si tu te poses des questions sur la puberté, les relations, le corps et la sexualité, ce site est fait pour toi. Une partie du site s'adresse aussi à tes parents, cela vous permettra de discuter du sujet. Ce site a été créé par l'AMO L'Étincelle à Vielsalm.

Moyens de protection menstruelle



Voici une vidéo YouTube qui te présente les différents moyens de protection :
Coup de main #7 : Les protections menstruelles (youtube.com)

Sexualité et contraception



monplanningfamilial.be



Tu trouveras sur ce site des informations utiles sur la puberté, la contraception, la prévention des infections sexuellement transmissibles et les coordonnées des centres de planning familial.



mescontraceptifs.be



Ce site passe en revue tous les contraceptifs et donne plein d'informations sur la sexualité. Il a été créé par l'association O'Yes et des Fédérations de centres de planning familial.



depistage.be



Ce site fait le point sur les différentes infections sexuellement transmissibles (IST), la prévention, le dépistage, les traitements...

Adolescence



parolesdados.be



Ce site est réservé aux adolescents. Tu y trouveras des informations, de l'aide. Tu pourras discuter en ligne avec d'autres adolescents, poser des questions à des spécialistes. Les thèmes traités sur le site sont : sexualité, adolescence, famille, santé, mal-être, addiction, maltraitance, citoyenneté, amour et amitié, scolarité.

Violences sexuelles



maintenantjenparle.be



Tu as des questions sur les abus sexuels ?

Quelqu'un a des gestes déplacés envers toi ou t'oblige à faire des choses que tu ne veux pas ?

Tu es victime de harcèlement sexuel ?

Tu connais quelqu'un qui est dans ce cas et pour qui tu t'inquiètes ?

Sur ce site, tu trouveras un chat qui te mettra en communication avec des intervenants spécialisés.

C'est gratuit, accessible à tous et dans l'anonymat.

Des lignes téléphoniques

103

Le 103 est une ligne d'écoute à destination des jeunes. Tu peux y discuter de manière confidentielle de tout problème qui te concerne.



Le site **103ecoute.be** et la page **facebook.com/103.EcouteEnfants** complètent le numéro d'appel.



0800 95 580

C'est le numéro pour ÉcouteÉcole qui est là pour toi en cas de problème à l'école.

116 000

C'est une ligne d'écoute de ChildFocus qui est là pour t'aider et répondre à tes questions à propos des problèmes sur les réseaux sociaux.



Il existe aussi un site avec des infos et des jeux : **kids.childfocus.be**





Remerciements

Cette brochure a été rédigée par la MC avec la contribution de services PSE, de centres PMS, d'AMO, de centres de planning familial et Action Innocence (Suisse) pour la partie "Des images qui ne sont pas pour toi sur internet ?".
Nous les remercions.



Éditeur responsable: Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. Juin 2025. MICBRO010F-100-23.
Illustration: ©MC ©Mathieu Gillet. Document non contractuel. Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement.



Le blog santé de la MC

Tu veux en savoir plus sur la santé mentale, la santé sexuelle, l'alimentation ou l'activité physique ?

Vas faire un tour sur le blog santé de la MC !

Tu y trouveras des infos claires et des conseils utiles.

mc.be/sante



MC. Avec vous pour la vie.