

LA PUBERTÉ ET MOI

Un ouvrage ludique et pratique
  destination des ados et des parents

Des conseils simples pour vivre sereinement sa puberté

Par Sophie Bordet-Petillon et Pr Marie Rose Moro
Illustrations d'Océane Mecklemberg

En librairie le 23 septembre 2021



Sophie BORDET-PETILLON (35)  crit des livres documentaires pour les enfants (Gallimard jeunesse, Bayard...). Journaliste de formation, elle a été rédactrice à *Mon Quotidien* pendant plus de dix ans. Elle est l'auteure du *Dico de la santé pour les enfants*, Hyg e  ditions, sept. 2019, et de *Les écrans et moi*, Hyg e Editions, avril 2021.



Marie Rose MORO (75), est professeure de pédopsychiatrie à l'Université de Paris. Elle dirige la Maison de Solenn, la maison des adolescents de l'hôpital Cochin,   Paris, un lieu de soins pour les adolescents. En 2021, elle est l'auteure de « La famille quand ça va, quand ça va pas » (Glénat).

Après *Les écrans et moi* (avril 2021), Sophie Bordet-Petillon publie un nouveau guide pratique pour les adolescents de 10 à 13 ans : *La puberté et moi*.

Cet ouvrage ludique réunit des conseils très utiles pour comprendre les bouleversements qui s'opèrent à la puberté. Au fil des pages, 12 idées reçues sont décryptées pour que les ados puissent vivre ces changements sereinement et se sentir bien dans leur peau. Ce guide sensibilise aussi au consentement et au harcèlement.

Est-ce que la puberté c'est l'adolescence ? Pourquoi je transpire beaucoup ? Pourquoi j'ai des hauts et des bas ? Je prends du poids, c'est normal ? Telles sont les questions auxquelles l'auteure répond de manière très positive et rassurante, avec l'expertise du professeur Marie Rose Moro.

Un livre illustré qui explore la vie des ados en toute légèreté, aussi bien destiné aux jeunes qu'aux parents, éducateurs et professionnels de santé ! En fin d'ouvrage, de nombreuses références sont proposées pour aller plus loin.

Au sommaire notamment :

- C'est quoi la puberté ?
- La puberté, c'est l'adolescence ?
- Que se passe-t-il chez les filles ?
- Que se passe-t-il chez les garçons ?
- Je suis mal dans ma peau
- Je suis fou amoureux !
- Je vis à fond !



C'EST QUOI LA PUBERTÉ ?

L'AVIS DE L'EXPERTE

La puberté ? C'est une étape dans le passage de l'enfance à l'âge adulte. Le corps grandit et se transforme sous l'influence des hormones sexuelles en particulier. Ces substances chimiques sommeillent pendant l'enfance et se réveillent vers 10-11 ans chez les filles, et vers 11-12 ans chez les garçons (ce sont des âges moyens, ça peut varier d'une personne à l'autre). Sous leur effet, la silhouette change et les organes sexuels se préparent pour pouvoir donner la vie.

La puberté est aussi une période de grands bouleversements dans sa tête et dans son cœur : on fourmille d'idées, on est de plus en plus curieux, on vit de grandes émotions. Les amis prennent de plus en plus de place dans la vie. On peut tomber amoureux. Les désirs, les attirances se réveillent.

On peut se sentir un peu déboussolé par tous ces changements. C'est tout à fait normal, et des astuces permettent de les apprivoiser.



ET SI LA PUBERTÉ TARDE À ARRIVER ?

La puberté peut démarrer plus tôt ou plus tard que l'âge moyen, pour des questions de poids, ou des raisons génétiques, médicales, voire environnementales. Ce décalage peut être un peu difficile à vivre. Pas de panique : à chacun son rythme.

Si ça t'inquiète, parles-en à un adulte de confiance ou à un professionnel de santé. Cela peut parfois avoir des avantages, comme se faire passer pour plus petit qu'on ne l'est quand la puberté est en retard, ou plus grand quand elle est en avance !

? QUESTION

Si tu perçois des signes de puberté, comment les vis-tu ?

! ASTUCE

- Tous les adultes ont connu la puberté ! N'hésite pas à parler de cette période de la vie avec des personnes de ton entourage.
- Les jeunes du monde entier connaissent ces bouleversements. Intéresse-toi à la façon dont ils les vivent. Dans certaines sociétés, ça donne lieu à une cérémonie. Chez les Tamouls, au Sri Lanka, les premières règles d'une jeune fille donnent lieu à une fête familiale.



C'EST QUOI LA PUBERTÉ ?



JE TRANSPIRE BEAUCOUP

L'AVIS DE L'EXPERTE

Sous l'effet des hormones, à la puberté, les glandes qui produisent la sueur sont souvent sollicitées. Résultat : on transpire beaucoup. Le sensation d'humidité et l'odeur qui s'en dégage ne sont pas très agréables. Se laver et changer de sous-vêtements tous les jours n'est pas un luxe !

Toujours sous l'effet des hormones, les glandes sébacées produisent de façon souvent excessive une matière grasse, le sébum, qui protège la peau des agressions extérieures. On a alors la peau plus ou moins grasse, de l'acné et des points noirs apparaissent sur le front, le nez, le menton... Ce n'est pas très agréable, mais des soins adaptés permettent d'y remédier.

Il n'y a pas que l'entretien de la peau qui compte pour se sentir bien : se brosser les dents permet de garder un beau sourire, se faire un shampoing d'éviter les cheveux gras, et se couper les ongles de les garder propres. Question de respect de soi et de son entourage !



Océane MECKLEMBERG est illustratrice pour la presse jeunesse (Milan-Presses, Bayard Presse) et pour différentes maisons d'édition.

Contacts presse

Agence Madame Kotoba

Cécilia Ah-Tong : cat@madamekotoba.fr - 06 44 19 23 56

Bérengère Creton : bc@madamekotoba.fr - 06 62 62 93 49