

Cool

Nina Brochmann
Ellen Stokken Dahl

La puberté
en mode
confiance

Girls



Par les auteures des
Joies
d'en bas

ACTES SUD

“Ton corps va bientôt se transformer. Ou peut-être ces changements ont-ils déjà commencé ? Quelle aventure tu t’apprêtes à vivre là ! Nous qui sommes passées par là, nous en savons quelque chose... Tu vas mûrir, à la fois mentalement et physiquement. Tu vas quitter l’enfance pour entrer dans l’âge adulte, et finalement trouver ta place dans le monde. Un moment formidable, mais qui n’est pas de tout repos !

Ton corps et tes sensations changent, et tu t’inquiètes, tu te poses plein de questions sans pouvoir toujours les formuler et souvent sans trouver de réponse.

Mais nous sommes là pour y remédier.”

ELLEN ET NINA

Avec tact mais sans tabou, Nina Brochmann et Ellen Støkken Dahl abordent tous les sujets : les seins, la graisse, la pilosité, l’acné, la transpiration, l’anatomie génitale, les règles, les protections périodiques, les complexes, les émotions, le désir, le sentiment amoureux, la proximité, les rapports sexuels, l’orientation sexuelle, le consentement, le manque de confiance en soi, les réseaux sociaux, les abus sexuels, les troubles alimentaires et psychologiques, etc.

Un guide décomplexant pour ne plus subir sa puberté, mais l’apprivoiser. Un guide souriant pour faire face avec confiance à ce grand bouleversement.

Avec *Cool Girls*, les auteures des *Joies d’en bas* confirment qu’elles ont un talent fou pour expliquer sans embarras des choses *a priori* embarrassantes.

Traduit du norvégien par Hélène Hervieu

COOL GIRLS

DES MÊMES AUTEURES
LES JOIES D'EN BAS, Actes Sud, 2018

Titre original : *Jenteboka, Ellen og Ninas guide til puberteten*
Éditeur original : Aschehoug & Co. (W. Nygaard), Oslo, 2019
© Texte : Nina Brochmann et Ellen Støkken Dahl
© Illustrations : Magnhild Winsnes
Publié avec l'accord de Oslo Literary Agency
© ACTES SUD, 2022 pour la traduction française

ISBN : 978-2-330-15624-4

NINA BROCHMANN ELLEN STØKKEN DAHL

COOL GIRLS

La puberté en mode confiance

*Illustré par
Magnhild Winsnes*

ACTES SUD



PRÊTE ?

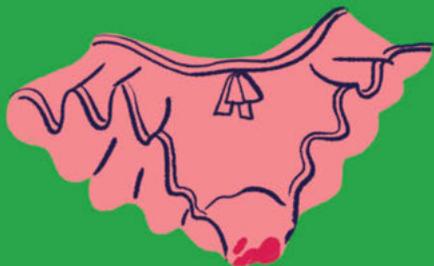
Bonjour! Nous sommes Ellen et Nina, deux médecins expertes du corps humain, particulièrement heureuses que tu aies choisi de lire *Cool Girls. La puberté en mode confiance*.

Ton corps va bientôt se transformer. Ou peut-être ces changements ont-ils déjà commencé? Quelle aventure tu t'apprêtes à vivre là! En tout cas, nous qui sommes passées par là, nous n'avons pas oublié l'effet que ça nous a fait. Si la puberté peut être vécue de manière différente d'une fille à l'autre, elle a quelque chose d'universel : tu vas mûrir, à la fois mentalement et physiquement. Tu vas quitter l'enfance pour entrer dans l'âge adulte, et finalement trouver ta place dans le monde. Un moment formidable, mais qui n'est pas de tout repos!

La puberté est souvent une période compliquée : le corps et les sensations changent, et on se pose plein de questions sans trouver de réponses. C'est rarement l'école qui nous enseigne tout ce qu'on a besoin et envie de savoir. Mais nous sommes là pour y remédier. L'expérience nous a prouvé que mieux connaître son corps rassure et donne confiance en soi.

Toutes les femmes du monde sont passées par là. Ce n'est pas simple mais, au fil du temps, chacune d'elles a pu constater qu'elle n'était pas seule à affronter des problèmes. Le but de ce livre est de te le rappeler : tu n'es pas seule! Nous sommes même nombreuses dans cette équipe de choc. Alors, de tout cœur, bienvenue au club!

Ellen et Nina



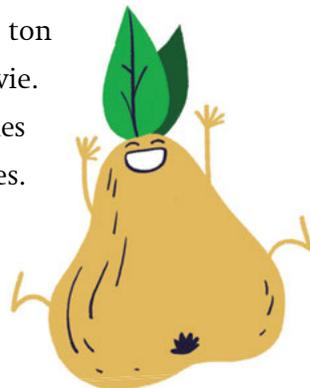


LA PUBERTÉ, C'EST MAINTENANT!

Ce mot qui vient du latin signifie « mûr » ou « adulte ». Tu es en train de mûrir – un peu comme un fruit. Mais rassure-toi, personne ne va te manger. Mûrir signifie seulement que ton corps se prépare, à l'intérieur comme à l'extérieur, à avoir des enfants – si un jour tu en as envie, bien sûr.

Les seins sont la première chose qui change chez la plupart des filles. Ensuite, des poils d'un autre genre apparaissent sur le pubis et sous les aisselles. Parallèlement tu grandis de plusieurs centimètres, parfois à une vitesse incroyable. En un été, tu peux dépasser d'une tête les garçons de ta classe.

Des changements s'opèrent aussi à l'intérieur de ton corps. Tes organes génitaux internes s'éveillent à la vie. Le premier signe apparaît sous forme de traces blanches dans ta culotte. On appelle cela des pertes vaginales. C'est le signal que tu vas bientôt avoir tes règles. L'arrivée des règles est l'une des dernières étapes



de la puberté. Mais un autre organe essentiel va lui aussi changer : ton cerveau. Celui-ci poursuivra sa maturation jusqu'à l'âge de 30 ans.

QUAND COMMENCE LA PUBERTÉ ?

L'âge varie beaucoup. Certaines auront déjà des poils sur le pubis à 8 ans quand d'autres ne remarqueront les effets de la puberté que bien plus tard, vers 14 ans. Le plus souvent, les seins commencent à changer vers l'âge de 10 ans et les règles apparaissent un peu après l'âge de 13 ans. La puberté des garçons commence un an ou deux après celle des filles. Ce qui explique que, pendant une période assez longue – en gros, de l'école primaire jusqu'à la fin du collège –, les corps et les comportements diffèrent énormément.

Stay cool...

Nous passons toutes
par la puberté.
Mais pas forcément
au même moment.

POURQUOI SOMMES-NOUS SI DIFFÉRENTES ?

Plusieurs facteurs interviennent dans la puberté, comme tes origines familiales, ton alimentation, ton sommeil. Qu'ont-ils en commun ? Eh bien, tous influent sur le cerveau. Là où se fabriquent les substances spéciales qui déterminent le début la puberté. Ces substances, ce sont les hormones.

Si, par exemple, tu manges ou dors trop peu, ton cerveau n'aura pas la force de fabriquer beaucoup d'hormones. Il jugera que tu as

besoin de te reposer un peu plus avant d'entamer ta puberté. Quand le cerveau estime que le corps est prêt, il déclenche la sécrétion des hormones. Celles-ci gouvernent le corps et lui font comprendre qu'il est temps de commencer à changer.



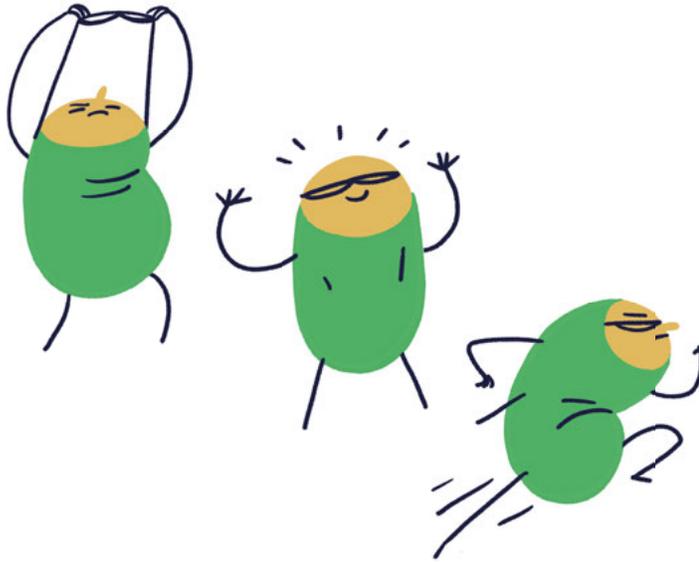
QU'EST-CE QUE LES HORMONES?

Les hormones ne sont pas seulement produites par le cerveau mais aussi par différents organes et glandes du corps. Ces substances circulent dans le sang et signalent au corps les tâches qu'il doit accomplir. Le cerveau peut par exemple envoyer un message à l'utérus disant : *Il est temps que les règles arrivent.* Une fois que l'utérus a rempli sa mission, le cerveau reçoit un message de l'hormone : *Les règles arrivent!*



QUE FONT LES HORMONES ?

Les hormones décident du début, de la durée et de la fin de la puberté. Certaines hormones te font grandir, d'autres te font tomber amoureux. D'autres encore te donnent faim ou t'épuisent physiquement. Beaucoup d'hormones sont produites la nuit, quand tu dors. Car le corps est alors dans des conditions optimales pour travailler en paix ! Mieux vaut ne pas être en manque de sommeil pendant la puberté, pour grandir et se développer de façon optimale.



LES HORMONES SEXUELLES

Les hormones impliquées dans le développement sexuel sont particulièrement importantes lors de la puberté. On les qualifie d'hormones sexuelles car elles transforment nos corps d'enfants en corps d'hommes ou de femmes. L'hormone féminine s'appelle *l'œstrogène* et

l'hormone masculine la *testostérone*. L'œstrogène joue un rôle dans le développement des seins et de la graisse corporelle chez les filles. La testostérone fait que les garçons ont de la barbe, des poils sur le corps, une masse musculaire plus importante, et que leur voix mue. Filles et garçon secrètent tous deux un peu des deux hormones sexuelles, mais pas en même quantité. D'ailleurs, chez les filles, l'acné, la peau grasse et les poils qui poussent à la puberté sont dus à la testostérone.

C'est quoi une fille?

Comme tu vois, nous parlons de filles et de garçons, d'hormones féminines et d'hormones masculines, de corps de fille et de corps de garçon. Mais il est important de savoir qu'il n'y a pas toujours d'adéquation entre le type de corps qu'on a et le sexe auquel on appartient. Il existe des garçons avec un corps de fille et des filles avec un corps de garçon.

Certaines personnes ont un corps mixte et d'autres s'identifient à un troisième sexe qui n'est ni fille ni garçon. Être une fille ne se réduit pas à une définition simple. Ce que nous décrivons dans ce livre ne correspondra pas à l'expérience de tout le monde, mais que tu te reconnaises ou pas, nous croyons que certains des sujets abordés ici te seront familiers.



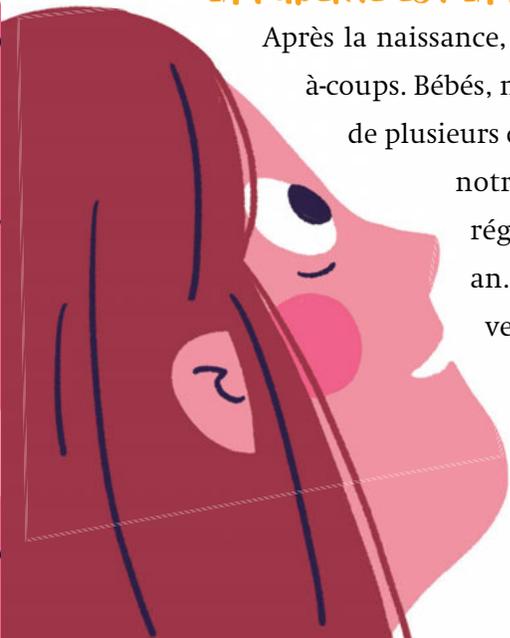


SERAS-TU GRANDE OU PETITE ?

Nina mesure aujourd'hui un peu plus de 1 m 60, tandis qu'Ellen fait environ 1 m 70. Les Norvégiennes font en moyenne 1 m 67 (les Françaises près de 1 m 65), aussi Nina se trouve-t-elle en bas de l'échelle et Ellen un peu au-dessus de la moyenne. On pourra croire qu'il en a toujours été ainsi, mais non. Nina a été grande à un moment donné. À l'âge de 12 ans, elle comptait même parmi les plus grandes de sa classe. Ellen, en revanche, a été la plus petite de sa classe pendant tout le collège. Comment expliquer que les rôles se soient inversés ?

LA PUBERTÉ EST LA PÉRIODE OÙ NOUS GRANDISSONS

Après la naissance, nous poursuivons notre croissance par à-coups. Bébés, nous grandissons à toute allure, souvent de plusieurs centimètres par mois. Pendant l'enfance, notre croissance ralentit : nous gagnons régulièrement quelques centimètres par an. Et à la puberté, ça s'accélère de nouveau. On appelle d'ailleurs cette étape



A stylized illustration of a hand holding a basketball. The hand is light-skinned with blue lines for fingers. The basketball is orange with black lines. The background is white.

poussée de croissance. Nous pouvons prendre jusqu'à 10 cm par an!

Ce qui peut poser des problèmes. Tout à coup, on n'entre plus dans ses vêtements. Les os ne se développent pas tous au même rythme, ce qui donne la sensation d'avoir un corps morcelé, en pièces détachées. Les bras et les jambes peuvent grandir plus vite que le reste du corps, et on se sent gauche, maladroit, emprunté. Heureusement, petit à petit, le corps s'équilibre, et tous les membres finissent par s'harmoniser.

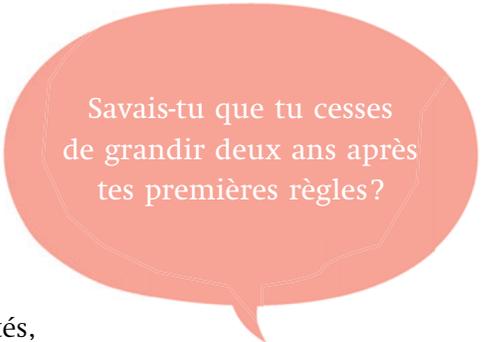
Le cerveau décide de la croissance et de son rythme. En fabriquant notamment une hormone appelée hormone de croissance, qui circule dans le sang avec un message clair pour tout le corps : *C'est l'heure de grandir!*

OS ET CARTILAGE

Le squelette est composé de plus de deux cents os. Ceux-ci obéissent aux ordres qu'ils reçoivent du cerveau : sous l'effet de l'hormone de croissance, ils se mettent à grandir. Surtout les os des bras et des jambes. Nos os poussent seulement



pendant l'enfance et l'adolescence, quand ils sont alors dotés de zones de croissance, situées à chaque extrémité : il s'agit d'un cartilage tendre qui se solidifiera plus tard.



Savais-tu que tu cesses de grandir deux ans après tes premières règles?

De l'os neuf se forme à ces extrémités, le squelette s'allonge et se modifie en profondeur. Vers la fin de la puberté, ces zones de cartilage vont se calcifier et se souder, et devenir elles aussi de l'os adulte. Alors les os ne grandiront plus, même si le cerveau continue de synthétiser de l'hormone de croissance. Chez la plupart d'entre nous, ces zones de croissance disparaissent entre 16 et 20 ans.

D'autres parties du corps continueront de croître, même si les os, eux, n'en ont plus la faculté. Ton nez et tes oreilles, par exemple, se développeront encore sous l'influence de l'hormone de croissance. Et ton visage évoluera encore quand tu auras atteint ta taille adulte.

LES RÈGLES ET LA TAILLE

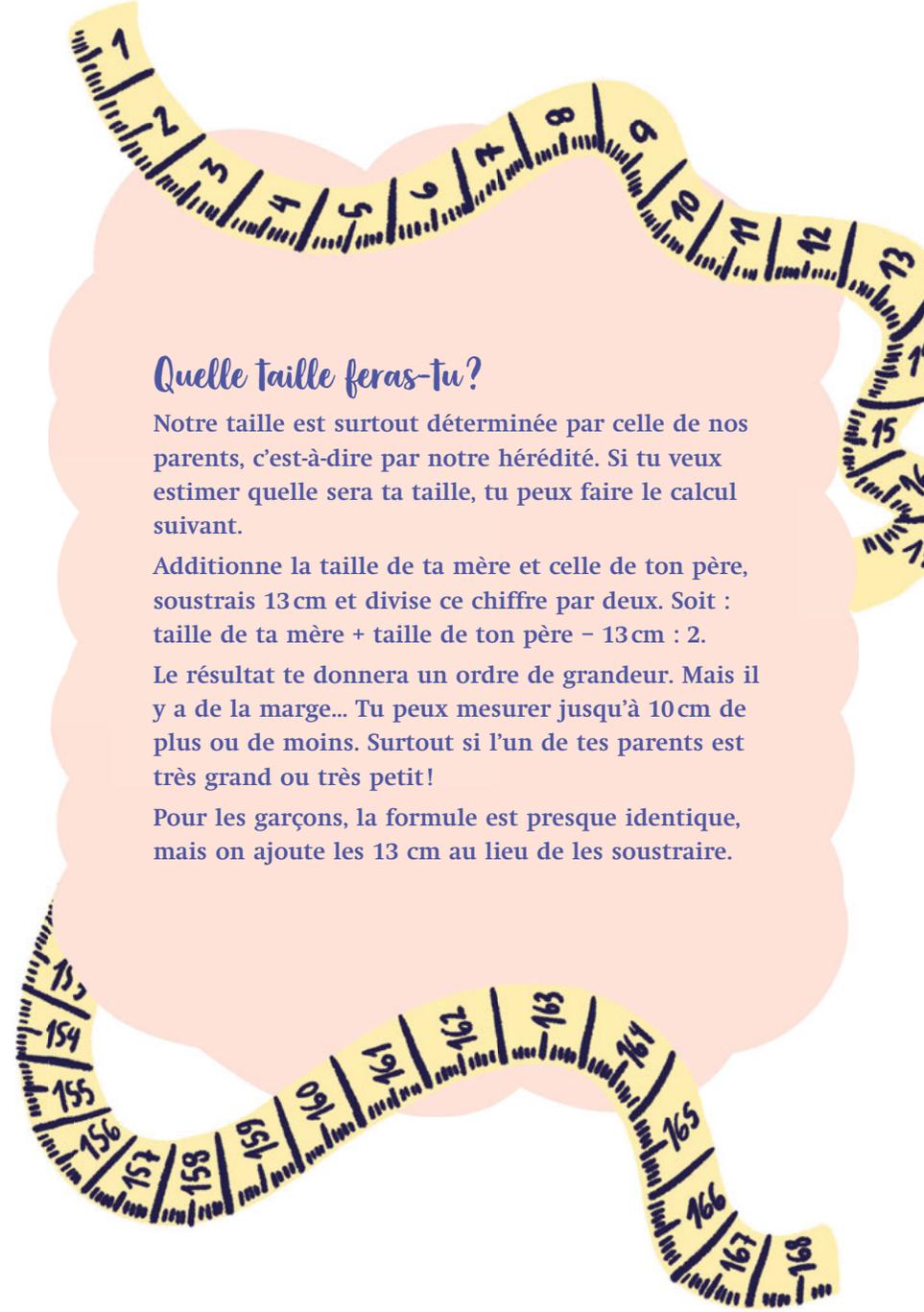
La période la plus intense du pic de croissance dure environ un an. Puis une nouvelle invitée fait son entrée : les menstruations, qu'on appelle communément « règles ». Une fois que tu as tes règles, ton corps continue de grandir, mais à un rythme modéré jusqu'à ce que tu atteignes ta taille adulte, environ deux ans après l'apparition des règles. Ensuite, tu ne grandis plus beaucoup.

En d'autres termes, plus une fille a ses règles jeune, plus elle cesse de grandir jeune. C'est pourquoi les filles à la puberté précoce sont généralement plus petites que celles à la puberté tardive. Mais, comme toujours, il existe des exceptions. Si tu es déjà grande quand surviennent tes premières règles, il y a de fortes chances pour que tu restes parmi les plus grandes de ta classe. Tu ne vas pas rapetisser, même si tu es réglée avant les autres.

Peut-être as-tu déjà résolu le mystère de la taille de Nina et d'Ellen ? Nina qui a eu ses règles à l'âge de 10 ans a cessé de grandir à l'âge de 12. Ellen qui a eu ses règles cinq ans plus tard a largement eu le temps de dépasser Nina.

ÇA FAIT MAL DE GRANDIR ?

De nombreux enfants se plaignent de douleurs de croissance, avant et pendant la puberté. Il s'agit de douleurs bénignes mais pénibles qui sont ressenties dans les muscles des jambes. Ces douleurs, qui surviennent souvent le soir, sont localisées dans les mollets et dans les deux grands muscles du devant des cuisses. Elles durent entre une demi-heure et une heure avant de disparaître. Les douleurs de croissance cessent d'elles-mêmes et il n'est pas besoin de prendre des médicaments ou de suivre un traitement.



Quelle taille feras-tu?

Notre taille est surtout déterminée par celle de nos parents, c'est-à-dire par notre hérédité. Si tu veux estimer quelle sera ta taille, tu peux faire le calcul suivant.

Additionne la taille de ta mère et celle de ton père, soustrais 13 cm et divise ce chiffre par deux. Soit :

$$\text{taille de ta mère} + \text{taille de ton père} - 13 \text{ cm} : 2$$

Le résultat te donnera un ordre de grandeur. Mais il y a de la marge... Tu peux mesurer jusqu'à 10 cm de plus ou de moins. Surtout si l'un de tes parents est très grand ou très petit!

Pour les garçons, la formule est presque identique, mais on ajoute les 13 cm au lieu de les soustraire.

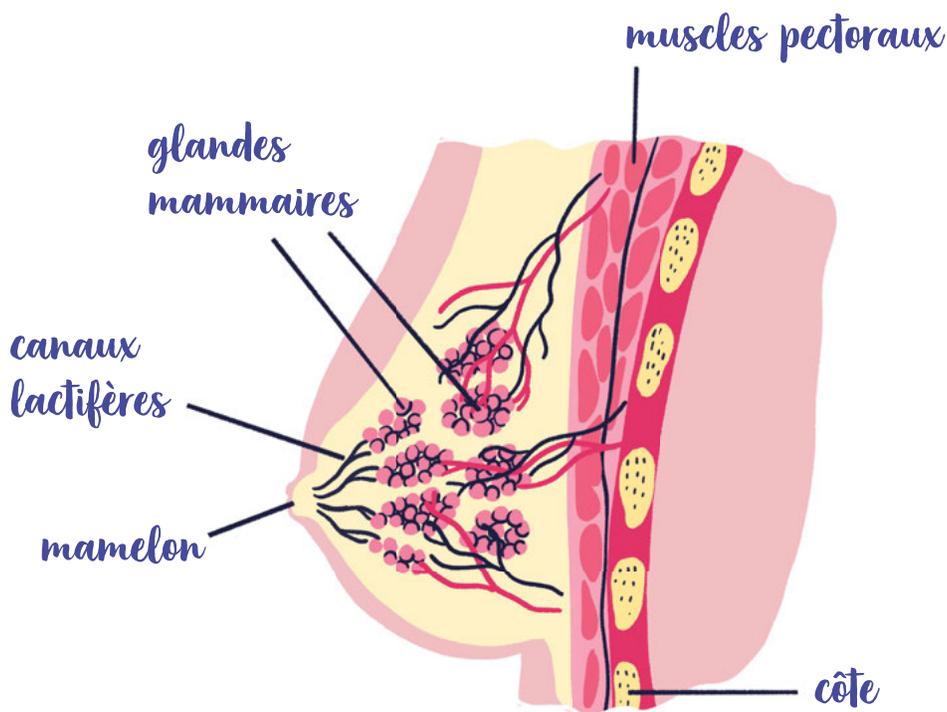


LES SEINS

Il existe des seins de toutes les tailles, toutes les formes et toutes les couleurs. Ils peuvent être gros et mous comme des coussins, ou petits et fermes comme des prunes. Certains seins ont l'air de tremplins de ski, d'autres sont proches l'un de l'autre ou au contraire espacés, comme sur les côtés. Les mamelons aussi diffèrent. Ils peuvent être plats comme de petites assiettes ou ne jamais dépasser le diamètre d'une pièce de monnaie. Certains mamelons pointent vers l'intérieur, d'autres vers l'extérieur.

DES BOULES DURES ET SENSIBLES

Chez la plupart des filles, les seins sont ce qui se transforme en premier à la puberté. Tout commence par le gonflement des mamelons, sous lesquels tu sens une boule dure et sensible que tu peux faire bouger entre tes doigts. Souvent, tu ne la sens d'abord que d'un seul côté. Au fur et à mesure que tes seins et tes mamelons se développent, tu peux trouver inconfortable de dormir sur le ventre ou de porter des vêtements qui frottent la peau. Et, bien sûr, le sein est très sensible. Un simple petit coup peut te faire mal.



COMMENT SE FORMENT LES SEINS ?

Après l'apparition des premières boules dures sous les mamelons, généralement plusieurs mois se passent avant que les seins ne se développent. Ils commencent par grossir légèrement, on voit et on sent un doux renflement autour du mamelon. Ils continuent ainsi à s'élargir et pousser, jusqu'à atteindre leur taille adulte au bout d'environ deux ans. Leur croissance varie d'une fille à l'autre et dépend beaucoup de l'hérédité. Dans certaines familles, les femmes ont de gros seins, dans d'autres, elles en ont de petits.

Il est fréquent d'avoir un sein plus gros que l'autre, et la différence peut être particulièrement visible à la puberté. Ensuite, elle s'atténue. Pour une raison étrange, le sein de gauche est souvent le plus gros des deux.

Rencontre avec le troisième sein

Tous les êtres humains ont des seins. La plupart en ont deux. Mais savais-tu que plus de 1% des êtres humains en ont trois (ou plus) à leur naissance? Ce bourgeon mammaire supplémentaire se trouve généralement sous l'un des deux seins, parfois au-dessus, ou encore près de l'aisselle, ou sur le ventre. On le confond souvent avec un grain de beauté, et parfois, à la puberté, il se transforme en sein. Le plus souvent, il est retiré chirurgicalement.

Ce phénomène débute dans le ventre maternel, au cours du développement embryonnaire : tout comme nos amies les bêtes, notamment les chattes et les chiennes, nous avons la possibilité de développer des bourgeons mammaires surnuméraires sur le thorax. Un clin d'œil de l'évolution qui nous rappelle que nous appartenons au règne animal.

LES MAMELONS

Selon la couleur de ta peau, ta carnation, les mamelons présenteront des couleurs allant du noir jusqu'au rose presque transparent. La plupart des mamelons ressortent un peu de la poitrine, mais il arrive qu'ils soient inversés, rétractés, c'est-à-dire qu'ils rentrent à l'intérieur du sein. Et cela peut changer au fil du temps. Il est normal que tes deux mamelons ne soient pas tout à fait identiques. Personne n'a un corps parfaitement symétrique, identique à gauche et à droite.

Les mamelons sont le plus souvent tendres et un peu gonflés, mais il peut leur arriver de se durcir et de pointer. Il y a différentes causes à cela : par exemple, quand il fait froid, quand on allaite un nouveau-né, quand on est excitée, quand on est chatouillée ou quand on a des frissons.

L'ARÉOLE

Le cercle autour du mamelon porte le joli nom d'*areola* en latin. À la puberté, l'aréole s'élargit et prend souvent, comme le mamelon, une couleur plus foncée qui dépend de ta carnation. Quand des poils plus épais commencent à pousser sur le pubis et sous les bras, il n'est pas rare d'en voir apparaître quelques-uns autour de l'aréole.

POURQUOI AVONS-NOUS DES SEINS ?

Quand on est jeune, on se préoccupe surtout de l'apparence de ses seins. Mais les seins ont surtout un intérêt pratique : nous, les êtres humains, sommes des mammifères, et, chez tous les mammifères du monde, les bébés sont nourris à la mamelle ou au sein.

Quand tes seins auront fini de pousser, tu sentiras, si tu les pincas, des petites boules, comme des masses dures à l'intérieur. Beaucoup de filles avec lesquelles nous avons parlé nous ont demandé si ce genre de boules étaient dangereuses. Mais non ! Elles sont tout à fait normales. Nous en avons toutes : ce sont les glandes mammaires et les canaux lactifères enrobés de tissu graisseux.

La production de lait est gérée par des hormones que sécrète ton cerveau, et si tu tombes enceinte un jour, ces glandes mammaires grossiront pour que tu puisses allaiter ton enfant. Les petits canaux, eux, transporteront ton lait jusqu'aux mamelons. Le système hormonal est si ingénieux qu'il te suffira de *penser* à ton bébé pour que le lait gicle de tes seins.

LES PROBLÈMES DE SEINS

Avoir des seins, c'est magnifique, mais chez certaines filles, ils peuvent devenir problématiques. Chez celles qui ont des seins si gros qu'ils deviennent lourds à porter, provoquant des douleurs dans les épaules, la nuque et le dos. C'est comme porter en permanence un sac très lourd : les muscles du dos se fatiguent. Un soutien-gorge adapté suffira néanmoins à soulager la plupart des filles.

Et les garçons dans tout ça ?

Les femmes et les hommes se ressemblent plus que tu ne crois. À la puberté, la moitié des garçons remarquent un renflement de leurs glandes mammaires. Les médecins que nous sommes appellent cela *gynécomastie*. Ce phénomène tout à fait normal est dû à l'afflux d'hormones sexuelles dans le sang à cette période de la vie. Pour la plupart des garçons, en moins de deux ans et sans traitement, tout rentre dans l'ordre.

Pour certaines filles, c'est un tel problème qu'une intervention chirurgicale pour réduire le volume des seins peut s'avérer nécessaire. Cette opération s'appelle une réduction mammaire.



Il n'y a pas de notion bien définie de ce que serait une poitrine « trop forte ». Ce qui est trop volumineux pour l'une peut être idéal pour l'autre. En résumé, le besoin de se faire opérer ne dépend que de toi et de la gêne que tu ressens. Annie Hawkins-Turner, par exemple, la femme aux plus gros seins naturels du monde, a déclaré ne pas vouloir se faire opérer et n'avoir jamais souffert du dos à cause du poids de sa poitrine.



D'autres trouveront leurs seins trop petits. Soit par rapport au reste de leur corps, soit en les comparant avec les seins de leurs amies. C'est normal à la puberté d'avoir ce genre de pensées. Chez la plupart des filles, ce sentiment passe avec les années. Mais il y en a qui, une fois adultes, continuent à être complexées et n'osent pas avoir d'amoureux ou d'amoureuse, ou se montrer sous la douche. Certaines de ces femmes choisissent d'augmenter le volume de leurs seins : elles se font injecter de la graisse dans les seins, ou poser des implants remplis d'eau salée ou de gel de silicone. On parle alors d'augmentation mammaire.



Dans certains cas – lorsqu'existe une trop forte souffrance physique ou psychologique –, l'acte de chirurgie esthétique peut être remboursé par la Sécurité sociale. Si, en revanche, tu veux une augmentation ou une réduction mammaire pour correspondre à un idéal de beauté, tu en seras de ta poche.

En Norvège, la loi stipule qu'une personne a le droit de disposer librement de son corps à partir de 16 ans lorsqu'il y a une « nécessité thérapeutique », et qu'elle doit avoir au moins 18 ans pour décider seule d'une intervention de chirurgie esthétique. En France, l'accord des deux parents est indispensable pour toute opération de chirurgie esthétique avant 18 ans. Il faut être forte pour résister à la pression du corps idéal, et toutes les jeunes filles ne mesurent pas réellement les conséquences de ce genre d'opération. Il est tellement courant de ne pas aimer son image corporelle à cette période. Aussi la société préserve-t-elle les adolescentes d'un choix qu'elles pourraient regretter plus tard.

LE SOUTIEN-GORGE : FAUT-IL EN METTRE UN ?

Son nom dit bien ce qu'il fait : il soutient la poitrine. En porter un ou pas, et si oui, quel type de soutien-gorge porter ? C'est une affaire de goût. C'est aussi une affaire de culture : tous les êtres humains sont influencés par ce que les autres font et pensent. En Norvège,

