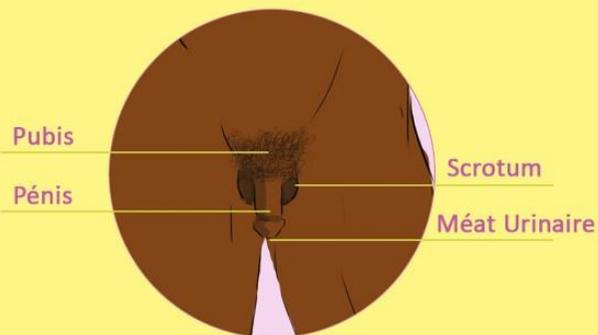
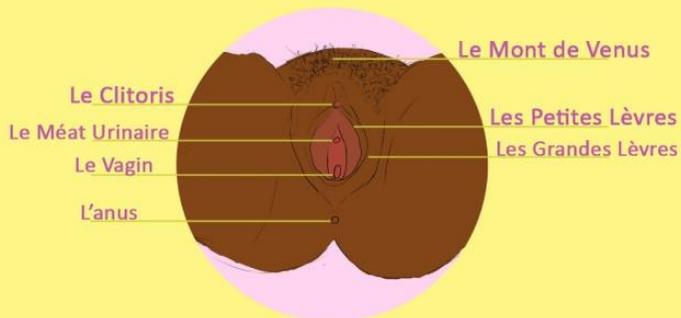




CONSEIL

- Il doit se laver au moins 2 fois par jour avec le savon de toilette
- Au niveau de la région génitale : laver l'intérieur de cuisse et à l'anus
- Après avoir été à selles, il faut toujours s'essuyer d'avant en arrière (du vagin vers l'anus).



MESSAGE

Adolescents et jeunes, prenons soin de cette période et gérons-le convenablement pour nous assurer un avenir meilleur



République Démocratique du Congo
Ministère de la Santé Publique
Programme National de Santé de l'Adolescent



COMPRENDRE LA PUBERTE



2023

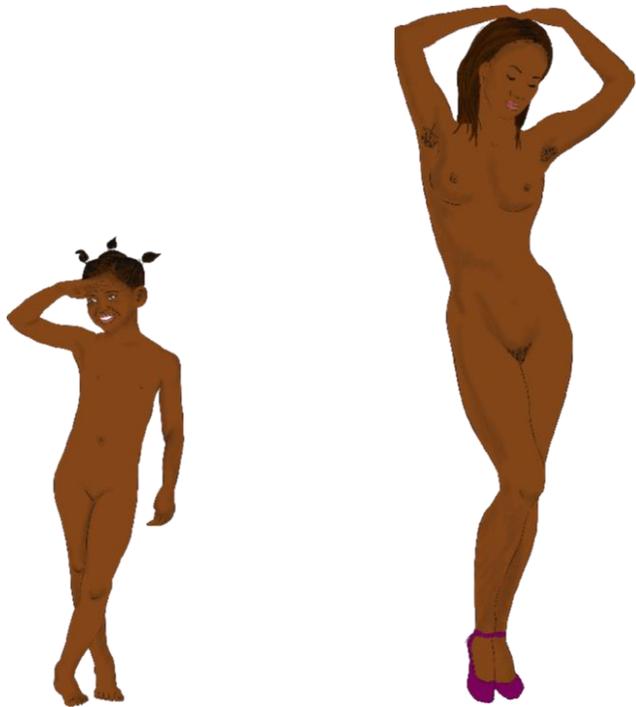


C'est quoi la puberté ?

- La puberté est une période pendant laquelle le corps et les sentiments des garçons et des filles subissent des transformations ou changements très importants. Elle débute généralement entre 10 et 14 ans. Cette période de transformation peut aller jusqu'à 19 ans.

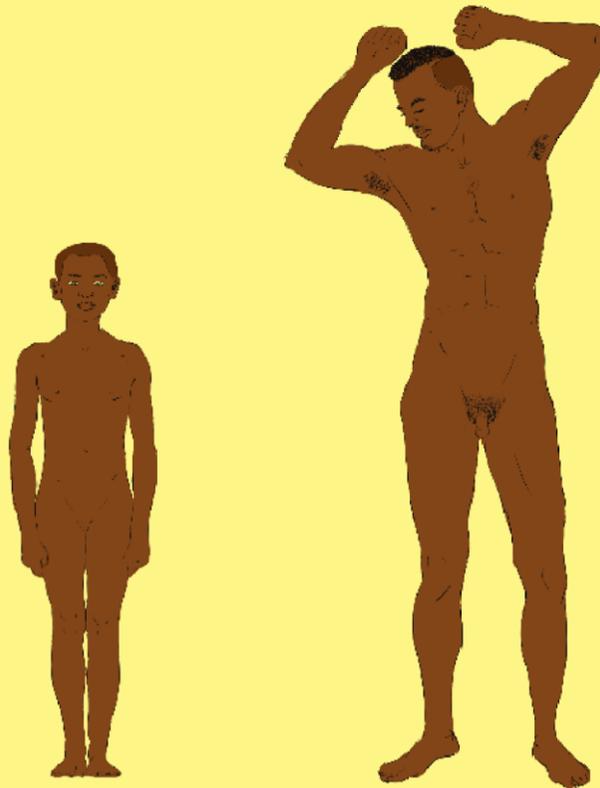
Qu'est-ce que vous observez sur le corps d'une fille ?

- Les seins se développent
- Les poils poussent sous les aisselles et sur le pubis
- Le bassin s'élargit
- Les organes génitaux se développent
- Apparition des premières règles



Qu'est-ce que vous observez sur le corps d'un garçon ?

- Les organes génitaux se développent
- La voix devient plus grave
- La pomme d'Adam se développe
- Les épaules deviennent larges
- La moustache et la barbe pousse
- Apparition des poils sous les aisselles et sur le pubis
- Peut faire des pollutions nocturnes



Qu'est-ce qu'on remarque chez les filles et les garçons ?

- Attirance vers le sexe opposé
- développement de l'identité sociale et sexuelle
- Aimer et être aimé
- Perte de relation de dépendance envers les parents;
- Besoin d'affirmation de soi
- Oser ou refuser
- Affectivité
- Coquetterie (maquillage) chez les filles
- Comportement batailleur chez les garçons

