Grandir : les changements de la puberté

De la naissance à l'âge adulte, ton corps grandit puis se transforme pendant la puberté. Tu sauras décrire ces changements, expliquer pourquoi chacun a son propre rythme et comment prendre soin de ton corps.

L'ESSENTIEL

Le corps grandit de la naissance à l'âge adulte et se transforme pendant la puberté, à un rythme propre à chacun.

Astuce : Retiens le mot « rythme » : chacun commence sa puberté à son âge, le plus souvent entre 8 et 14 ans environ, et c'est normal.

- De la naissance (environ 50 cm) à l'âge adulte, le corps grandit, puis la croissance ralentit et s'arrête à la fin de l'adolescence.
- La puberté est la période où le corps d'enfant devient un corps d'adulte : forte croissance, poils, voix, seins, épaules, hanches.
- Certains changements concernent filles et garçons, comme les poils et la poussée de croissance ; d'autres sont différents.
- La puberté commence à des âges et avance à des rythmes différents selon les personnes : c'est normal.
- Les organes reproducteurs, testicules et ovaires, commencent à fonctionner et rendront la reproduction possible plus tard.
- La puberté transforme aussi les émotions ; une toilette quotidienne et le respect de son corps et de celui des autres sont essentiels.
- On peut poser ses questions à un adulte de confiance, à l'infirmière scolaire ou au médecin.

EXEMPLE GUIDÉ

Lou mesure 142 cm à 11 ans et 151 cm à 12 ans. Calcule sa croissance en un an et dis ce qu'elle t'indique.

1. Je calcule : 151 − 142 = 9 cm en un an.
2. Pendant l'enfance, on grandit de quelques centimètres par an ; au pic de croissance de la puberté, parfois près de 10 cm.
3. Je conclus : avec 9 cm en un an, Lou est sans doute dans son pic de croissance, pendant sa puberté.

PIÈGE DU BREVET

Une moyenne n'est pas une règle

Dans un tableau de tailles moyennes, ne conclus pas qu'un élève éloigné de la moyenne n'est « pas normal ». Une moyenne réunit des rythmes très différents : explique plutôt que chacun grandit à son rythme.

EXERCICE TYPE BREVET

La taille moyenne selon l'âge

Document : tableau de travail donnant la taille moyenne (valeurs arrondies) de filles et de garçons selon l'âge. À 8 ans : filles 128 cm, garçons 128 cm. À 10 ans : filles 139 cm, garçons 138 cm. À 12 ans : filles 151 cm, garçons 149 cm. À 14 ans : filles 160 cm, garçons 163 cm. À 16 ans : filles 163 cm, garçons 172 cm. À 18 ans : filles 164 cm, garçons 176 cm.

1. Quelle est la taille moyenne d'une fille de 12 ans ?

2. Calcule de combien les garçons grandissent en moyenne entre 12 et 14 ans, puis entre 16 et 18 ans. Explique la différence.

3. Entre 10 et 12 ans, qui grandit le plus en moyenne, les filles ou les garçons ? Propose une explication.

4. Noé a 12 ans et mesure 140 cm. Son camarade dit qu'il n'est « pas normal ». A-t-il raison ? Justifie.

Indice : Pour connaître la croissance entre deux âges, soustrais la taille la plus petite à la plus grande.

CORRIGÉ

1. Le tableau indique 151 cm pour une fille de 12 ans.

2. Entre 12 et 14 ans : 163 − 149 = 14 cm. Entre 16 et 18 ans : 176 − 172 = 4 cm. Entre 12 et 14 ans, les garçons sont en pleine puberté, avec un pic de croissance ; vers 18 ans, la croissance ralentit car elle approche de sa fin.

3. Filles : 151 − 139 = 12 cm. Garçons : 149 − 138 = 11 cm. Les filles grandissent un peu plus, car leur puberté commence en moyenne un peu plus tôt que celle des garçons.

4. Non. Le tableau donne des moyennes : chacun grandit et commence sa puberté à son propre rythme, et un écart avec la moyenne est le plus souvent normal. En cas de question, le médecin peut vérifier la courbe de croissance.

Conclusion : la croissance s'accélère pendant la puberté, puis ralentit ; entre 12 et 14 ans, un garçon grandit en moyenne de 14 cm.