



Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre cette brochure, en entier ou en partie, sous quelque forme que ce soit, par aucun moyen aujourd'hui reconnu inventé, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou par stockage ou système de documentation, sans la permission écrite des auteurs, sauf s'il s'agit d'une brève inclusion de citations dans une revue.

PE #375 French
Copyright © 2003



Puberté précoce chez la fille
Early Puberty in Girls

Éducation des parents de jeunes filles précoces

Parenting the Early Bird

Nous regardons nos filles apprendre et grandir et nous sommes heureux de les voir s'épanouir. Nous sommes fiers de les voir marcher, très jeunes, de les voir grandir, de les voir si mûres quand elles sortent avec nous. Mais la plupart des parents ne réagissent pas de la même façon lorsqu'ils s'aperçoivent que la maturité physique de leur fille va au-delà de ce à quoi ils s'attendaient. Il est assez probable qu'ils vont s'inquiéter et éprouver une certaine anxiété lorsque les modifications liées à la puberté se manifestent avant l'âge de dix ans.

La majorité des filles amorcent leur puberté entre 8 et 13 ans. Pour certaines, cela se produit plus tôt ou plus tard, ce qui peut s'avérer gênant du point de vue social pendant un an ou deux, mais cela ne signifie en rien qu'il y ait erreur de parcours.

Votre fille est quelqu'un dont la puberté normale commence tôt. Les changements que vous allez observer sont naturels. Dans une année ou deux, les autres filles de son âge la rattraperont.

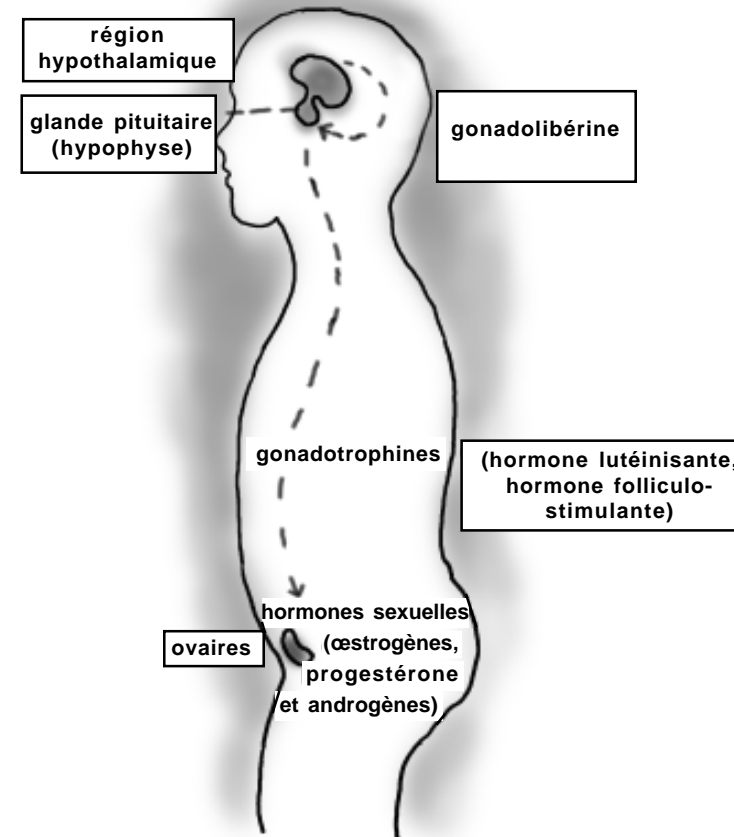
"J'aidais ma fille de 8 ans à se laver les cheveux quand j'ai remarqué que ses seins commençaient à pousser et qu'elle avait des poils sur ses parties intimes. Cela m'a choquée et inquiétée."

Toute fille qui présente des signes de puberté avant l'âge de huit ans devrait subir un examen médical fait par un endocrinologue (médecin spécialiste des hormones du corps). Des examens révéleront s'il s'agit du début d'une phase normale ou de quelque chose d'autre.

Qu'arrive-t-il au cours de la puberté ? What happens during puberty?

La puberté est le processus au cours duquel le corps change lorsque les caractères sexuels secondaires se développent. Ce sont les hormones qui induisent ces changements. Une partie du cerveau, connue sous le nom d'hypothalamus, pousse le 'bouton de démarrage'. Il envoie son hormone – la **gonadolibérine (GnRH)** vers une glande du cerveau appelée **glande pituitaire**, ou hypophyse. La GnRH agit sur l'hypophyse qui libère à son tour d'autres hormones, les **gonadotrophines** dans le sang. Ces hormones – l'**hormone lutéinisante (LH)** et l'**hormone folliculo-stimulante (FSH)** – agissent à leur tour sur les ovaires. Les ovaires libèrent des œstrogènes, de la progestérone et des androgènes dans le sang. Ces hormones agissent sur le tissu mammaire et d'autres tissus. Elles provoquent des changements physiques qui font partie de la croissance :

- Les seins se développent.
- Des poils foncés et drus poussent sous les aisselles et sur le pubis (parties intimes).
- Des modifications des glandes sébacées de la peau peuvent déclencher de l'acné.
- La jeune fille se met à grandir tout à coup.
- Les règles commencent environ 18 mois après le début du développement des seins. (Notez que cette durée est approximative.)



Le déclenchement de la puberté commence se fait dans le cerveau

Quelles sont les causes de la puberté précoce ?

What causes early puberty?

On sait qu'une fois déclenché, ce processus se poursuit jusqu'aux menstruations (règles) et à la fin de la puberté.

Les hormones qui circulent dans le sang exercent aussi une influence sur les sentiments et le comportement.

- La jeune fille peut avoir des sautes d'humeur. Elle peut se sentir heureuse puis triste ou en colère en un court laps de temps.
- Elle peut être irritable, grossière et peu coopérative sans raison apparente. Même votre fille peut se surprendre elle-même !
- Elle peut se préoccuper beaucoup plus de son corps et de son apparence.
- Elle peut se comporter sottement avec les garçons.

Les schémas normaux de la croissance sont variables, sans qu'on sache pourquoi. Il semblerait que l'horloge naturelle de chacun soit réglée différemment.

Certains croient qu'il y a quelque chose dans l'alimentation, l'air ou l'eau qui provoque la puberté précoce. Ceci n'est pas démontré. On sait néanmoins que les enfants dont le poids est plus élevé commencent généralement leur puberté avant les autres.

D'autres se demandent si leur enfant n'a pas hérité un gène qui entraîne un désordre hormonal. Ce n'est généralement pas le cas.

Les rares causes connues de la puberté précoce sont liées à des maladies comme **le méningo-myélocèle**, **l'hyperplasie congénitale des surrénales**, **l'irradiation ou une tumeur** dans la tête.

Comment s'assurer qu'il s'agit d'une puberté précoce normale ?

How can we be sure that this is normal early puberty?

Votre médecin de famille peut fixer un rendez-vous avec un pédiatre ou un pédiatre-endocrinologue. Le spécialiste proposera les examens suivants :

- Vérifier le niveau des différentes hormones dans le sang.
- Demander une radiographie du poignet pour déterminer l'**âge osseux**. La maturité des os indique au médecin depuis combien de temps la puberté de votre fille a commencé. L'âge osseux indique également la taille que votre fille atteindra. Les os arrêtent de croître à 'l'âge osseux' de 13 ans. Votre fille peut être grande pour son âge maintenant mais si elle est proche de la fin de sa croissance, elle sera peut-être une adulte plus petite.

Parfois, le médecin demandera également :

- Un échographie de l'abdomen – type d'examen qui donne une image des ovaires.
- Une IRM du cerveau – type d'examen qui donne une image claire du cerveau.

Remarque : Il n'est pas nécessaire que votre fille subisse un examen vaginal pour déterminer si elle a une puberté précoce. Cependant, il faudra peut-être que le médecin contrôle le développement des seins et observe brièvement celui des poils pubiens pour évaluer le degré de la puberté.

Une des conséquences de la puberté précoce est de stopper la croissance osseuse plus tôt que d'habitude. Ce qui signifie que la jeune fille ne deviendra pas toujours aussi grande que les autres membres de sa famille. Demandez à votre médecin de vous donner une estimation de la taille adulte de votre fille.

Si vous désirez en savoir plus à propos de ces examens, demandez les brochures d'informations.

Que peut-on faire en cas de puberté précoce ?

What can be done about early puberty?

*La puberté signifie beaucoup de choses. Elle apparaît comme la fin de l'enfance. Les parents disent souvent: "J'ai perdu ma petite fille. J'ai l'impression qu'elle n'est plus une enfant."
De plus, elle fait prendre conscience de la sexualité des jeunes personnes. Les parents disent souvent: "Je crains de ne pouvoir bien la protéger du monde adulte et elle est encore si jeune!"*

La puberté précoce représente souvent un défi social et émotionnel. Il s'agit rarement d'un problème médical ou d'une maladie. (Il existe cependant une maladie appelée 'puberté précoce centrale'. Dans ce cas, les phénomènes pubertaires commencent bien avant l'âge d'une puberté précoce normale et s'accroissent rapidement. Un traitement médical est conseillé.) La puberté précoce n'est pas une maladie qui nécessite un traitement. Il arrive souvent que les parents, et parfois leurs filles, se sentent mal à l'aise parce qu'elles sont en avance sur leur âge. Leurs soucis sont plus d'ordre social que médical. La puberté précoce comporte évidemment des défis réels. Mais généralement les parents comme les filles s'en tirent très bien grâce à un soutien et des conseils plutôt qu'à un 'traitement'.

Vous pourriez avoir vraiment envie de retarder la puberté et l'apparition des règles. Un certain nombre de parents réagissent ainsi au début. Il existe des médicaments capables de bloquer les hormones de la puberté pendant quelque temps. Mais comme tous les médicaments, ils présentent des avantages et des risques. Vous devriez discuter de ces problèmes avec votre endocrinologue.

Essayez en même temps d'identifier vos inquiétudes. Que craignez-vous exactement de cette étape de la vie ? Pourquoi avez-vous peur ? Vos soucis sont-ils liés à votre propre puberté ?

Parlez à un professionnel de la santé qui a de l'expérience. Il/elle pourra vous aider à comprendre les sentiments que vous éprouvez et à déterminer ce qui convient le mieux à votre enfant. Une fois que vous aurez compris vos craintes et les solutions disponibles, vous serez apte à prendre la bonne décision pour votre enfant.

Comment aider ma fille à tirer le meilleur parti des changements de son corps ?

What can I do to help my daughter see the changes in her body as something she can feel good about?

Essayez avant tout d'établir une distinction claire entre **vos** sentiments et ceux de votre enfant. Vos sentiments peuvent provenir de pénibles souvenirs de menstruations douloureuses, de moments de gêne et de tensions qui ont pu marquer votre adolescence. Votre fille n'a pas ces souvenirs. Vous pouvez agir de façon à ce que sa puberté soit plus facile qu'elle ne l'a été pour vous. Commencez par regarder sa vie comme **elle** la voit, elle. Qu'est ce qui pourrait lui poser problème ?

Nous avons discuté avec de nombreuses familles qui ont bien réussi à aider leur jeune fille à passer au travers de leur puberté précoce. Voici certaines de leurs suggestions telles qu'elles nous les ont proposées.

Assurez-vous qu'elle comprenne ce qui se passe dans son corps.

"Il existe quelques bons livres et vidéos pour un niveau de compréhension de 7 à 9 ans. Notre préféré était *What's the Big Secret* (Le grand secret), rédigé par les auteurs de la série des *Arthur*, il nous a beaucoup aidé à parler de la puberté et de la sexualité. (Voir la dernière page de cette brochure pour d'autres suggestions). Mais nous n'avons manqué aucune occasion de parler des changements naturels et des sentiments qu'on peut éprouver au cours de nos bavardages quotidiens."

Ce sont les parents qui informent les enfants. Si vous parlez gentiment de leur croissance et que vous acceptez leurs transformations comme tout à fait normales, vous créez un climat de soutien. C'est ce que disent maintenant les adultes qui ont eu une puberté précoce.

« Le meilleur moyen de pousser votre fille à s'exprimer, à poser des questions et à partager ses inquiétudes est de lui en donner l'occasion. Ma mère n'a jamais parlé de ses règles devant moi. Elle n'a jamais utilisé des mots comme seins. Lorsqu'elle expliquait les choses de la vie, c'était au cours d'un tête-à-tête assez tendu. Les petites filles, contrairement aux adolescentes, n'ont pas d'amies avec qui parler de la puberté. Elles doivent en parler à leur maman ou leur grande sœur.

Il peut être utile de faire partager au professeur la prise en charge des menstruations de votre fille pendant qu'elle est à l'école.

Préparez-la tout de suite à ses premières règles

“Pour un enfant, le sang est synonyme de blessure. Je lui ai expliqué qu'un jour elle verrait du sang s'écouler d'un endroit à l'intérieur de son corps et qui n'est pas blessé du tout. Elle verrait du sang dans la cuvette des toilettes, ou sur sa culotte ou sur le papier hygiénique. Je lui ai parlé de la première fois où cela m'est arrivé. Je lui ai dit qu'il pourrait y avoir beaucoup de sang ou juste un peu. Peu importe la quantité, ça ne voudrait pas dire qu'elle est malade ou blessée. Je lui ai montré sur des images l'endroit d'où venait le sang et ce que cela signifiait. Je lui ai donné un calendrier et lui ai promis de noter chaque mois le jour où ça m'arrivait. Je lui ai dit que quand elle aurait ses 'menstruations' nous en noterions le jour sur le calendrier pour elle comme pour moi. J'ai agi ainsi pour évoquer le sujet au moins une fois par mois, pour le lui rappeler. Il se fait que noter ces dates sur le calendrier lui a permis de poser des questions à ce sujet. En plus, cela l'a fait penser aux menstruations comme à quelque chose que nous partageons en tant que femmes.”

Pensez que ses premières règles peuvent se produire lorsqu'elle est à l'école ou chez une amie et pas à la maison.

“Je me souviens que, pendant mon adolescence, j'avais terriblement honte d'aller acheter des serviettes hygiéniques. C'est pourquoi j'ai amené ma fille à la pharmacie pour acheter des serviettes pour elle et pour moi. J'étais détendue et elle a pu s'en rendre compte. Nous avons alors établi un 'plan de menstruations' ensemble. Nous avons réfléchi à l'endroit où elle pourrait ranger ses serviettes. Nous lui avons acheté un sac avec une poche à fermeture éclair qui ferme à clé. Nous y avons mis des serviettes, des sacs en papier pour les

serviettes usagées, une culotte propre et un pantalon de rechange au cas où elle serait tachée. Nous nous sommes demandé dans quelle mesure les toilettes de l'école respectaient l'intimité et comment elle pourrait se débarrasser d'une serviette usagée. Je l'ai accompagnée à l'école et nous avons cherché les toilettes qui convenaient le mieux et une poubelle pour les serviettes à jeter.”

Certaines filles font beaucoup de sport

L'utilisation d'un tampon hygiénique peut faciliter les activités comme la natation ou la gymnastique. De nombreux parents répugnent à laisser leurs filles utiliser des tampons, mais aucune raison médicale ne s'y oppose. Il existe sur le marché un *Tampax Learner's kit*® qui explique clairement comment utiliser les tampons. Votre fille peut devoir, au début, se servir d'un miroir pour découvrir son ouverture vaginale. Si elle applique un gel lubrifiant hydrosoluble autour du tampon, il glissera plus facilement. Nous vous conseillons de vérifier qu'elle change de tampon souvent. Attention ici : il arrive que la mémoire d'une fille de 8 ans soit moins bonne que celle d'une fille de 13 ans !

Aidez-la à prendre soin de son corps face à des problèmes d'hygiène nouveaux

“La puberté génère plus d'odeurs corporelles. Notre fille n'avait pas conscience de ses propres odeurs corporelles. Nous avons compris qu'elle devait affronter suffisamment de problèmes et nous ne voulions pas qu'on se moque d'elle ! Nous nous sommes assurés qu'elle prenne une douche ou un bain tous les jours. Je lui ai montré comment utiliser un désodorisant non parfumé. Lorsqu'elle a dit qu'elle n'aimait pas les poils de ses aisselles, je lui ai dit que je pourrais lui montrer comment les éliminer. Je n'ai pas oublié de lui dire que



Remarque : Éliminer les poils de ses aisselles ne les fait pas repousser plus drus. Ce sont les hormones de la puberté qui rendent les poils drus. Rien ne peut en changer la texture, l'épaisseur ni la vitesse de repousse.

Remarque : vous pouvez également vous assurer le concours du professeur. Cela peut être l'occasion pour tous les élèves de la classe de commencer à se renseigner sur la croissance, l'intimité et apprendre à dire 'non' à un attouchement déplacé. Au bout d'un certain temps, les camarades et les amis de votre fille ne s'intéresseront plus à sa croissance et s'adresseront à elle comme à n'importe qui.

certaines femmes préféreraient les éliminer, mais que d'autres n'y accordaient aucune attention. Puisqu'elle ne les aimait pas, nous pourrions les éliminer. Quand ils repousseraient, elle déciderait à nouveau si elle voulait les garder ou non.”

Apprenez-lui à répondre avec aplomb à ceux qui la taquent et aux questions de ses amis trop curieux.

“Cela a été sans conteste l'aspect le plus difficile de la puberté précoce de notre fille. Nous nous sommes exercés à répondre. Nous avons d'abord expliqué que ce qui lui arrivait arriverait aussi à ses amies, mais plus tard. Nous avons discuté de l'intérêt qu'on porte tous à quelque chose de nouveau ou de légèrement différent. On fait tout pour en savoir plus. Nous lui avons donné des exemples tirés de sa propre vie. Ça l'a aidée à comprendre que ceux qui la regardaient ou l'interrogeaient le faisaient plus par intérêt que par méchanceté. Nous lui avons suggéré que, lorsque ses camarades ou amis feraient des commentaires ou voudraient regarder, toucher ou parler de son corps, elle devrait leur donner quelques explications pour qu'ils puissent comprendre. Expliquer est un des moyens de faire face aux commentaires. J'ai dit que nous pourrions parler aussi d'autres moyens. Nous avons cherché des choses qu'elle pourrait dire comme: “Il y a des filles qui se développent plus vite quand elles ont 7 ans, et d'autres qui ne se développent pas avant d'en avoir 12. Mais nous grandissons toutes, tôt ou tard. Je commence à grandir plus tôt. J'ai déjà un peu de poitrine. Je suis précoce.” Nous avons commencé à dire cela à voix haute en se regardant dans les yeux. Petit à petit ma fille s'est sentie plus à l'aise. Elle s'est sentie forte et courageuse. Mais tout le monde ne peut pas y arriver. J'ai dit à ma fille qu'elle ne devait pas se sentir obligée de répondre à

tout le monde si ça la mettait mal à l'aise. Elle pouvait s'en tenir à dire: “C'est mal élevé de regarder et de toucher les gens; ça suffit” ou “C'est mon corps et je ne veux pas que tu me touches”. Elle pourrait même ne prêter aucune attention à ces questions et s'en aller avec cran. Une fille de 8 ou 9 ans a besoin de beaucoup de répétitions à la maison. Cela l'aidera à trouver les mots et le ton justes. Si les taquineries posent vraiment un problème, il existe de bons livres qui expliquent comment les gérer. Adressez-vous au rayon des livres d'enfants à la bibliothèque.”

N'oubliez pas qu'elle a besoin d'intimité

“J'ai fait attention de ne pas parler d'elle aux autres sans lui en demander la permission. Elle a choisi de se changer de vêtements à la maison avant d'aller à la piscine ou à la danse. Nous lui avons acheté un survêtement ample à porter par-dessus. Nous avons recommandé à notre fils de ne plus entrer dans la chambre de sa sœur sans frapper. Nous avons été attentifs aux signaux de notre fille – si quelque chose l'embêtait, nous l'aidions à trouver une solution.”

Rappelez-vous et dites-le aux autres, qu'elle n'est pas aussi mûre qu'elle en a l'air. Attendez-vous à ce qu'elle se comporte comme les autres enfants de son âge.

“Nous avons eu du mal à l'élever jusqu'au moment où nous avons réalisé que son apparente maturité nous trompait. Nous en sommes revenus au comportement et aux besoins d'un enfant de 8 ans. Nous lui avons redonné son enfance. Nous avons partagé les rires, les câlins et les règlements d'un enfant de 8 ans. Nous sommes revenus aux limites que nous avons quelques mois avant.”



Questions des parents sur la sexualité précoce

Parent questions regarding early sexuality

Améliorer les connaissances de votre fille l'aidera à faire de bons choix. Cela ne l'incitera pas à être sexuellement plus active.

Q : Ma fille éprouve-t-elle des sensations sexuelles ?

R : Elle éprouve probablement de nouvelles sensations physiques. La façon dont elle les interprète différenciera des réactions d'une adolescente. Les hormones augmenteront les sensations de ses tissus génitaux. Si cela n'est pas déjà fait, votre fille découvrira probablement le plaisir de toucher son propre corps. La majorité des filles et des garçons touchent leurs parties génitales. Il s'agit d'une sensation naturelle, agréable que certains adultes se refusent à eux-mêmes parce qu'on leur a dit que c'était mal. Ce qui est important, c'est de lui dire que l'attouchement de ses parties génitales est un acte intime.

La plupart des filles de 7 à 10 ans ne s'intéressent pas aux rapports sexuels. Elles continuent de penser qu'il s'agit d'actes 'dégoûtants' et bizarres. Elles s'intéresseront à la sexualité avec un partenaire lorsque leur compréhension de la vie et de l'amour sexuel arrivera à maturité. Pour aider votre fille à comprendre ses sensations sexuelles vous pourriez lire ensemble un livre sur le sujet. Nous vous suggérons des lectures à la fin de cette brochure.

Q : J'ai l'impression qu'elle 's'intéresse' aux amis de son frère aîné ; comment gérer cette situation ?

R : Servez-vous de son comportement avec les garçons comme exemple à partir duquel vous lui apprendrez (à elle et à son frère) les 'bonnes manières de la sexualité'. Vous devrez commencer en lui faisant comprendre ce que 'flirter' signifie. Une façon d'en parler est de lui dire qu'elle veut 'épater' les autres. La plupart des jeunes enfants comprennent ce concept. Vous pouvez lui dire qu'à cause de ce comportement, les autres la

regarderont différemment. Ils pourraient rire et l'encourager à en rajouter, mais que cela ne veut pas dire qu'ils l'en aimeront davantage. Ils pourraient même se moquer d'elle. Vous pouvez discuter du meilleur moyen de se faire des amis : porter son attention sur les autres plutôt que d'attirer leur attention.

Remarque : il arrive qu'un comportement de 'flirt' puisse provoquer un intérêt sexuel de la part d'un ami plus âgé. Dans ce cas, vous pourriez approfondir la discussion et parler plus sérieusement du comportement sexuel. Vous pouvez vous reporter à l'un des livres cités à la fin de cette brochure pour y trouver quelques idées sur la manière de parler de la sexualité avec une jeune fille. Vous pourriez également demander conseil à une infirmière de la consultation.

Q : Je crains qu'elle puisse attirer une personne perverse. Que faire ?

R : Comme votre fille n'est pas encore une adolescente, il est peu probable qu'elle aille où que ce soit en dehors de la présence d'un adulte. Il est important de recommander à tous les enfants, s'ils ont l'impression que quelque chose n'est pas normal ou les met mal à l'aise, d'en informer immédiatement l'adulte responsable. Dites-lui de vous dire si la personne responsable lui a demandé de faire quoi que ce soit de bizarre.

Nous apprenons à nos enfants comment se comporter dans différents endroits et avec différentes personnes. Nous donnons des exemples précis de ce que fait l'enfant et pourquoi le comportement ne convient pas à la situation. Nous leur expliquons comment nous voudrions qu'ils se comportent à l'avenir. Considérez le flirt comme un comportement inacceptable.



Nul doute que la puberté précoce comporte des défis. Mais si vous affrontez la situation avec sagesse, votre fille passera cette étape de sa vie avec enthousiasme plutôt qu'avec peur. Votre attitude positive et votre soutien la rassurent. Nous espérons que cette brochure vous sera utile.



Publications sur la puberté destinées aux parents

Puberty resources for parents

- Haffner D. W., From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children. NY : Newmarket Press, 1999.
- Hickling M. More Speaking of Sex. Vancouver Canada : Northstone, 1999.
- Robert, J. Parlez-leur d'amour... et de sexualité, Éditions de l'Homme, 1999
- Damiens, M., Ginsberg, G. Nos enfants et la sexualité, Pocket, collection Parents-Enfants, 1995.
Site web : mosexualite.ca

Publications sur la puberté destinées aux jeunes enfants

Puberty resources for young children

- Brown L., Brown M., What's The Big Secret? Boston : Little, Brown and Co. 1997.
- Blank J. and Quackenbush M., A Kid's First Book About Sex. San Francisco CA : Yes Press, 1983.
- Robert, J. Ma sexualité de 6 à 9 ans, Éditions de l'Homme, 1986
- Robert, J. Ma sexualité de 9 à 12 ans, Éditions de l'Homme, 1986
- Site web : mosexualite.ca

Publications sur les réponses aux moqueries

Resources to manage teasing

- Huggins P., Manion D.W., Shakarian L., Helping Kids Handle Put-downs: Teaching Assertion, Use of Humor and Self-encouragement. Longmont CA : Sopris West, 1998.
- Laporte, D., Sévigny L. Comment développer l'estime de soi de nos enfants, Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans, Hôpital Sainte-Justine.
- Clark, Silvana. Comment augmenter la confiance en soi de vos enfants, Éditions du Trécaré, 163 pages, 2001.

Informations sur les prix et les commandes
For pricing and ordering information

Family Resource Library
BC Children's Hospital
Room K2-126, Ambulatory Care Building
4480 Oak Street
Vancouver, BC V6H 3V4
téléphone : (604) 875-2345 poste. 5102
sans frais : 1-800-331-1533 poste. 2
télécopieur : (604) 875-3455
courriel : famreslib@cw.bc.ca

Remerciements
Acknowledgements

Rédactrice : Sheila Kelton, RN, BScN, Infirmière
clinicienne, service d'endocrinologie

Relecteurs : Dr. D. Metzger, Dr. J.-P. Chanoine, Dr. L.
Stewart

Editrice : Edna Durbach, rédactrice consultante et
éditrice de *Get it write*

Mise en page : Gail Soo Lum, Dépt. de Patient Family
Education

Graphisme : Piktografik