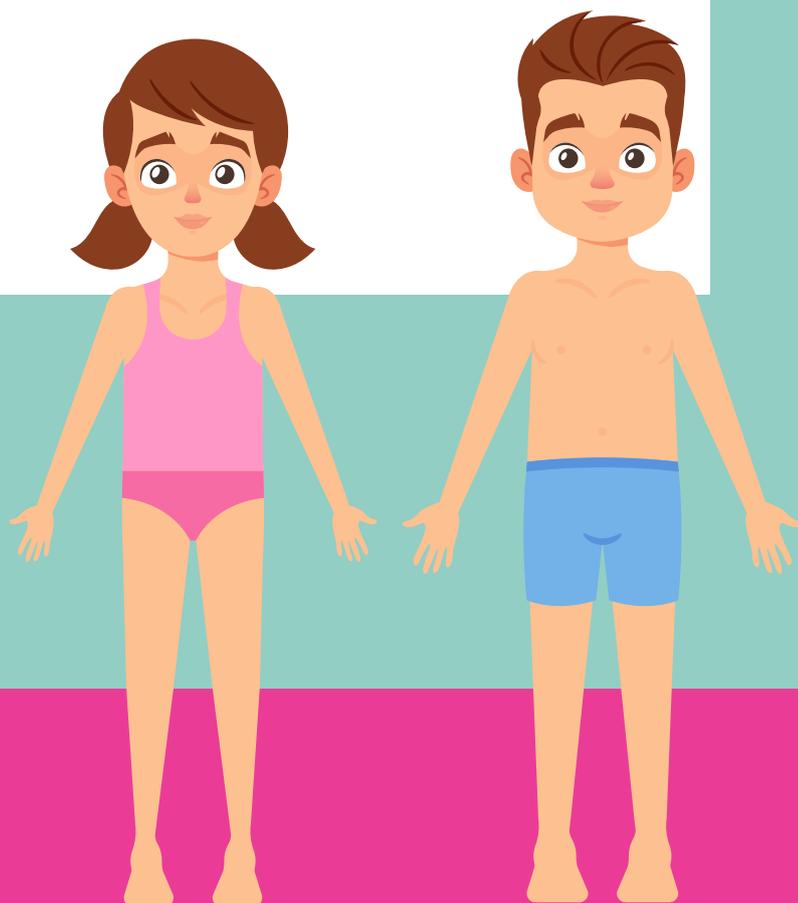


LA PUBERTÉ PRÉCOCE, C'EST QUOI, C'EST QUAND ?

ADOPTÉZ LES BONS GESTES

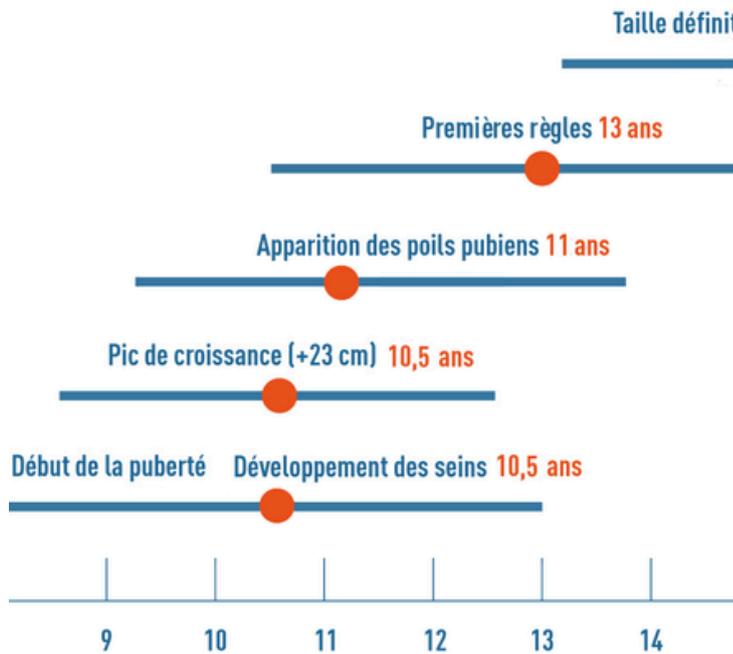
OBSERVEZ
AGISSEZ



OBSERVEZ

Les étapes de la puberté chez la fille

-Traits = Période moyenne
-Ronds = Âge moyen



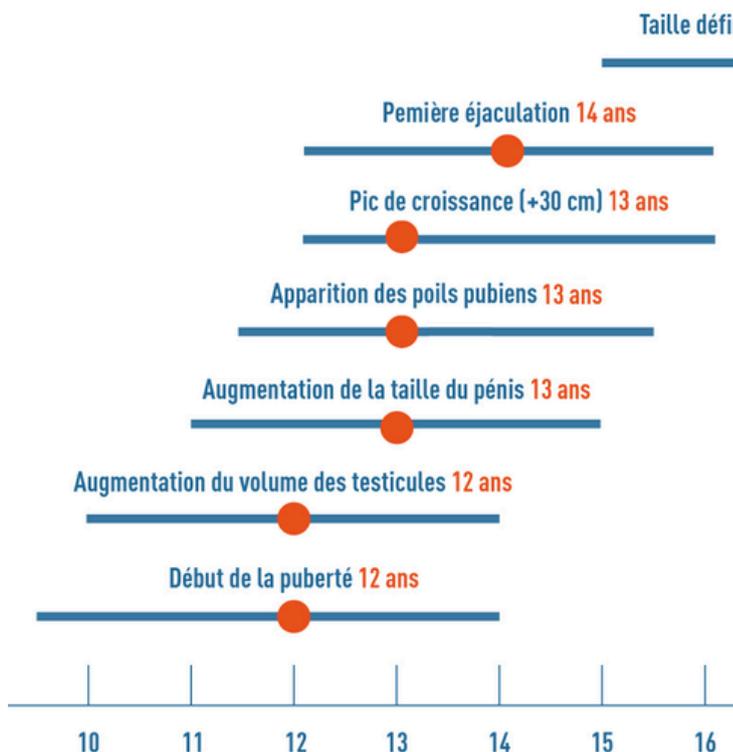
Source : Bernard Boudaille

Les signes de puberté précoce (avant l'âge de 8 ans)

- développement mammaire
- poils pubiens et aux aisselles
- écoulements vaginaux
- accélération de la vitesse de croissance
- odeurs corporelles
- acné

Les étapes de la puberté chez le garçon

-Traits = Période moyenne
-Ronds = Âge moyen



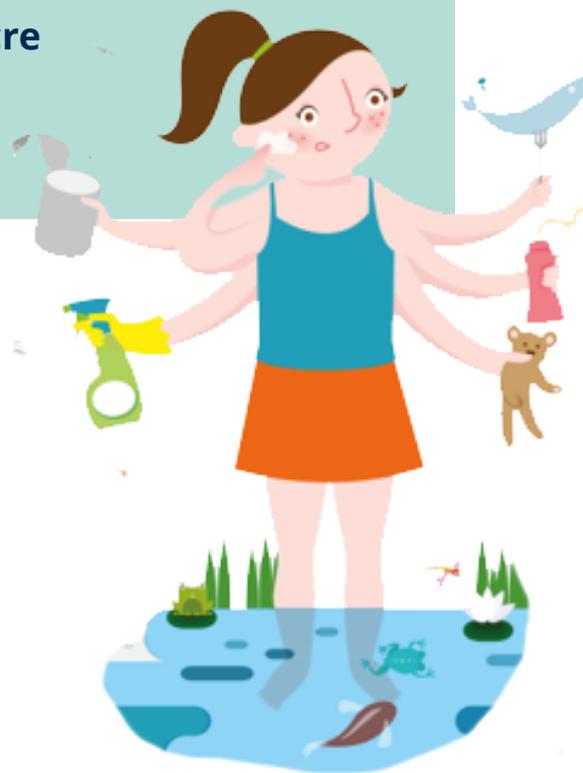
Source : Bernard Boudaille

Les signes de puberté précoce (avant l'âge de 9 ans)

- augmentation du volume des testicules et du pénis
- début de pilosité
- accélération de la vitesse de croissance
- odeurs corporelles
- acné

FACTEURS DE RISQUES DE LA PUBERTÉ PRÉCOCE

- **Exposition aux perturbateurs endocriniens** (substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui dérèglent le fonctionnement hormonal) : objets du quotidien en plastique, pesticides dans l'alimentation, cosmétiques, produits ménagers, lavande, huiles essentielles, etc.
- **Obésité et sur-consommation de sucre**
- **Facteurs génétiques et ethniques**



AGISSEZ

• PRÉVENEZ

Conseils pour réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens :

- J'aère 10 min / jour
- Je lave fruits et légumes
- Je préfère les plats maison
- J'évite les contenants plastiques
- J'utilise des produits d'hygiène avec peu de conservateurs
- Je lave au préalable mes vêtements neufs
- Je réduis l'utilisation des produits d'entretien chimiques

• AGISSEZ

Pendant cette période, il est important de consulter au moins une fois par an pour dépister les premiers signes pubertaires.

Il n'est par exemple parfois pas évident de faire la différence entre une poussée mammaire précoce et une surcharge graisseuse dans la région mammaire .

> Consultez votre médecin traitant ou un pédiatre au moindre doute.

BON À SAVOIR

- Une puberté précoce peut avoir des conséquences sur le plan physique et psychologique.
- Il y a 10 fois plus de filles atteintes par la puberté précoce que de garçons.
- L'âge moyen de la puberté a avancé de 1 à 2 ans ces 30 dernières années.

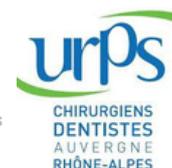
Conseils et ressources :

www.afpel.fr

Cette fiche conseil a été réalisée par un groupe de travail à l'initiative de l'URPS Médecins Libéraux AuRA, composé de professionnels de santé issus des URPS Au-RA.



U.R.P.S. SAGES-FEMMES
Rhône-Alpes - Auvergne



*Les plaquettes déjà publiées par **Pédia Santé** sont disponibles librement sur le site*

www.pediasante.net



PEDIA SANTE
RÉSEAU VILLE HÔPITAL

