

# Mon corps change



Le soleil de fin d'après-midi traverse les grands vitrages de l'infirmierie du collège. Katia Krafft, l'infirmière scolaire, est en train de ranger des dossiers quand on frappe timidement à la porte. C'est Chloé, une élève de quatrième, qui tient son sac à dos serré contre elle, l'air un peu tracassée.

« Entrez ! » lance Katia avec son habituel sourire chaleureux. « Installe-toi, Chloé. Qu'est-ce qui t'amène ? »

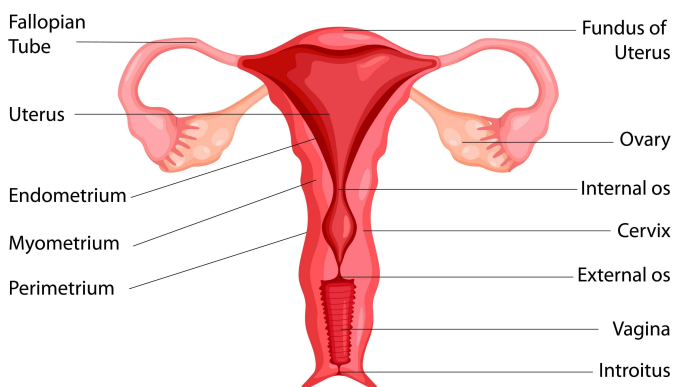
Chloé s'assied sur la chaise en plastique bleu, hésite un instant, puis se lance : « Voilà madame... On a commencé le cours sur la reproduction en SVT, et hier j'ai eu mes règles pour la première fois. Je sais à peu près ce que c'est, mais tout le monde en parle différemment dans la cour. Du coup, je suis un peu perdue. Pourquoi ça saigne ? Pourquoi maintenant ? Est-ce que c'est une blessure ? »

Katia pose son stylo, s'assied en face de Chloé et hoche la tête avec bienveillance. « C'est une excellente démarche de venir poser tes questions, Chloé. Rassure-toi, ce n'est absolument pas une blessure. C'est le signe que ton corps fonctionne parfaitement et qu'il démarre une toute nouvelle étape. Installe-toi confortablement, je vais tout t'expliquer. »

## Chapitre1 : Le grand déclic ,la puberté

Katia prend un bloc-notes et commence à dessiner un schéma simple de l'appareil reproducteur féminin.

### Female Reproductive System



« Pour comprendre les règles, il faut d'abord comprendre la période de la vie dans laquelle tu viens d'entrer : **la puberté**. C'est le moment où le corps passe de l'enfance à l'âge adulte. Chez les filles, cela se traduit par des changements physiques : la poitrine pousse, les poils apparaissent, on grandit vite... et les organes reproducteurs, qui "dormaient" depuis ta naissance, se réveillent enfin. »

« Et qu'est-ce qui les réveille ? » demande Chloé, curieuse.

« Ce sont de petits messagers chimiques secrets que le corps fabrique », répond Katia. « On les appelle les

**hormones.** »

## Chapitre 2 :Les hormones, les chefs d'orchestre du corps

Katia mime des signaux avec ses mains.

« Imagine que ton cerveau possède une station de radio. À la puberté, cette station commence à envoyer des messages invisibles dans le sang. Ces messages sont des hormones. Elles voyagent dans tout ton corps et vont donner des ordres précis à tes organes reproducteurs, principalement à tes deux **ovaires** et à ton **utérus**. »

Chloé regarde le dessin. « Donc, les hormones commandent tout ? »

« Exactement ! », confirme l'infirmière. « Chez les femmes, les deux hormones principales s'appellent les **œstrogènes** et la **progestérone**. Ce sont elles qui vont diriger un grand rituel qui va se répéter presque tous les mois : le cycle menstruel. »

## Chapitre 3 :L'ovulation , Le voyage de la cellule

Katia pointe le stylo sur l'un des deux ovaires dessinés sur son bloc-notes.

« Dans tes ovaires, tu possèdes depuis ta naissance des milliers de futures cellules reproductrices appelées des ovules. Ils sont minuscules et endormis. Mais depuis que tes hormones se sont réveillées, chaque mois, un ovule se développe et devient mûr dans l'un des deux ovaires. »

« Et quand il est mûr, il se passe quoi ? »

« C'est l'**ovulation** », explique Katia. « Le follicule libère l'ovule mûr. Celui-ci quitte l'ovaire et s'engage dans un petit tunnel appelé la trompe de Fallope, pour se diriger vers l'utérus. L'ovulation a lieu environ une fois par mois, souvent au milieu du cycle. Cet ovule est là dans un but précis : s'il rencontre une cellule reproductrice masculine (un spermatozoïde), il peut donner la vie à un bébé. »

## Chapitre 4 : Le nid douillet , La muqueuse utérine

Chloé fronce les sourcils. « D'accord pour l'ovule, mais quel est le rapport avec le sang des règles ? »

Katia sourit et dessine l'intérieur de l'utérus.

« C'est là que l'utérus entre en scène. Pendant que l'ovule se prépare dans l'ovaire, l'utérus reçoit lui aussi les ordres des hormones. Il se dit : *"Tiens, un ovule arrive, il y aura peut-être un bébé à accueillir !"* Alors, pour se préparer, la paroi interne de l'utérus, qu'on appelle la **muqueuse utérine** (ou endomètre), commence à s'épaissir. »

« Elle s'épaissit comment ? »

« Elle se gorge de sang, de nutriments et devient toute moelleuse, comme un nid douillet ou une couette bien épaisse. Son but est de pouvoir nourrir et protéger le futur bébé si l'ovule est fécondé. »

## Chapitre 5 :L'origine des règles, Le grand nettoyage

Katia regarde Chloé pour s'assurer qu'elle suit le rythme. Chloé hoche la tête, captive.

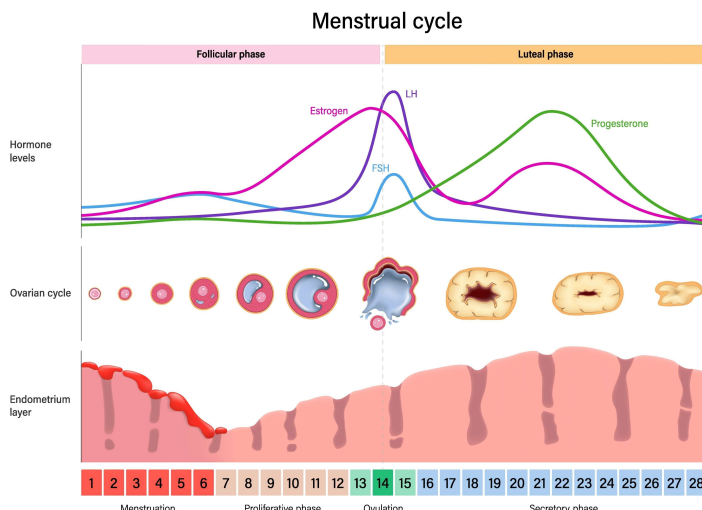
« Maintenant, imaginons ce qui se passe dans la réalité de tous les jours : l'ovule voyage, mais il n'est pas fécondé car il n'y a pas de projet de bébé. L'ovule arrive dans l'utérus, attend un peu, puis finit par se dissoudre puisqu'il ne sert à rien. »

« Alors l'utérus a fabriqué un nid pour rien ? » demande Chloé.

« C'est exactement ça ! », s'exclame Katia. « Le nid douillet ne sert plus à rien. Le corps se rend compte qu'il n'y a pas de début de grossesse. Le taux d'hormones chute d'un coup dans le sang. Privée de ces hormones, la muqueuse utérine se détache de la paroi. »

Katia colorie en rouge le bas de son schéma.

« En se détachant, les petits morceaux de cette muqueuse et le sang qui la gorgeaient s'écoulent lentement à travers le col de l'utérus, puis sortent par le vagin. **Ce sont les règles.** Ce n'est pas du sang provenant d'une plaie,



c'est juste le nid douillet devenu inutile qui est évacué pour faire place nette. C'est un grand nettoyage d'automne qui dure généralement entre 3 et 7 jours. »

« Et après, ça recommence ? »

« Oui ! Dès que les règles se terminent, le cerveau renvoie des hormones, un nouvel ovule commence à mûrir, l'utérus reconstruit une nouvelle muqueuse toute neuve, et c'est reparti pour un cycle d'environ 28 jours. »

## Chapitre 6 :Et plus tard ? La ménopause

Chloé pousse un soupir de soulagement, visiblement rassurée par ces explications scientifiques. « Donc, on a des règles toute notre vie ? »

« Pas toute la vie, non », répond Katia en tournant la page de son carnet. « Ce cycle fonctionne de la puberté jusqu'à un certain âge, généralement entre 45 et 55 ans. À ce moment-là, les ovaires fatiguent et finissent par ne plus libérer d'ovules. La production d'hormones (œstrogènes et progestérone) diminue fortement puis s'arrête. »

« Comment s'appelle cette période ? »

« C'est la **ménopause**. Puisqu'il n'y a plus d'ovulation et plus d'hormones pour ordonner à l'utérus de fabriquer son nid de sang, les règles s'arrêtent définitivement. C'est la fin de la période où une femme peut porter un enfant, et le corps retrouve un autre rythme, plus calme. »

## Chapitre 7 :Le bilan de Chloé

Katia tend le petit carnet à Chloé avec les schémas colorés. « Tu vois, les règles, c'est juste de la biologie et de la communication entre tes organes. Il n'y a aucune honte à avoir, c'est le signe que tu grandis. »

Chloé regarde les dessins et résume fièrement :

- La **puberté**, c'est le réveil du corps grâce aux **hormones**.
- L'**ovulation**, c'est la libération d'un ovule par l'ovaire.
- La **muqueuse utérine** prépare un nid de sang chaque mois.
- Si pas de bébé, le nid s'en va : ce sont les **règles**.
- À la **ménopause**, tout s'arrête.

« C'est un sans-faute ! » sourit Katia en lui donnant une petite pochette contenant quelques protections périodiques et une brochure explicative. « Si tu as des douleurs au ventre ou d'autres questions, ma porte est toujours ouverte. »

Chloé se lève, son sac sur le dos, mais cette fois avec un grand sourire et les idées bien claires. Elle remercie Katia et sort de l'infirmerie, prête à expliquer à son tour la vraie histoire des règles à ses copines de classe.