

Définition, risque... 6 CHOSES À SAVOIR SUR LA PUBERTÉ PRÉCOCE

La puberté précoce correspond à un début de la maturation sexuelle avant l'âge habituel, et concerne surtout les filles. La reconnaître tôt permet d'éviter le risque de petite taille à l'âge adulte et les répercussions psychologiques.

A lors qu'elles ont le visage encore pûpin, certaines petites filles voient leur corps se transformer avec un développement prématuré des caractères sexuels. On parle de puberté précoce. Ce phénomène se caractérise par l'arrivée des premiers signes de changements hormonaux, avant 8 ans chez les petites filles et avant 9 ans chez les garçons⁽¹⁾. Selon les chiffres officiels⁽²⁾, près de 1 300 enfants entrent ainsi prématurément dans la puberté chaque année en France et ce trouble est onze fois plus fréquent chez la fille que chez le garçon. Signes, répercussions, traitement... On fait le point avec le Dr Marie Hofflack, pédiatre endocrinologue de l'hôpital Laval de Nice.

1. Un phénomène de plus en plus fréquent

La puberté précoce concerne de plus en plus d'enfants, et surtout de filles, sans que l'on puisse expliquer précisément pourquoi. « À Laval, une vingtaine de patients par mois consultent pour ce motif. Ce phénomène devient tellement fréquent que les scientifiques se demandent même s'il ne serait pas nécessaire d'abaisser – au moins pour certaines populations particulièrement concernées (lire plus loin) – l'âge normal de la puberté des filles à 7 ans du lieu de 8 ans à ce jour. » En revanche, l'âge moyen d'apparition des règles reste stable : entre 12 et 13 ans⁽³⁾.

2. Des causes multifactorielles

La puberté précoce peut avoir plusieurs origines : la génétique (poids et taille des parents et de la fratrie) ; les racines ethniques (des études montrent ainsi que les enfants américains d'origine africaine ont un développement pubertaire plus précoce que ceux d'origine européenne) ; les conditions de naissance (retard de croissance intra-utérin, petit poids pour l'âge gestationnel) ; le surpoids ; les effets secondaires de certains

médicaments, ou encore l'environnement (nutrition, stress, perturbateurs endocriniens, sans que l'on puisse incriminer une molécule en particulier). Étonnamment, la puberté avancée touche particulièrement les petites filles adoptées (lire ci-dessous).

3. Il existe des signes annonciateurs

Cette pathologie se distingue notamment par une accélération de la vitesse de croissance. « La puberté précoce entraîne une augmentation rapide de la taille. Il arrive que ces enfants soient un peu plus grands que les autres camarades de classe ou que les autres membres de la fratrie au même âge. » Autres signes distinctifs : une poussée des seins, l'apparition de poils pubiens avant huit ans chez les filles ; un développement des testicules avant 9 ans chez les garçons. Certains parents peuvent également constater des modifications d'humeur pouvant évoquer une entrée précoce dans la « crise de l'adolescence ».

Soulignons également que les règles surviennent à la fin de la puberté, un démarrage précoce doit donc mettre la puce à l'oreille.

4. Il peut y avoir des conséquences à l'âge adulte

En cas de puberté prématurée, l'enfant est en avance sur son âge, il va grandir vite... mais s'arrêter plus tôt que les autres. « Par exemple, une petite fille peut avoir été grande à l'école primaire, stopper très vite sa croissance et finir parmi les plus petites de sa classe au collège. » Aussi, faute de prise en charge à temps, la puberté précoce peut avoir des conséquences irréversibles sur la taille à l'âge adulte. Avec l'impact psychologique qui en découle. « Il s'agit d'une adolescence avant l'âge. Le regard des autres et la différence avec les pairs peuvent entraîner un isolement et de la souffrance chez l'enfant. » C'est pourquoi, en cas de doute, les parents



La puberté précoce se caractérise par l'arrivée des premiers signes de changements hormonaux, avant 8 ans chez les petites filles et avant 9 ans chez les garçons. (Photo Pexels)

Prévention

Une période clef du développement

La puberté est une étape importante du passage de l'enfance vers l'adolescence. « Elle dure environ 4 ans et permet le développement des caractères sexuels. L'organisme se prépare ainsi à sa fonction de reproduction. » La puberté démarre lorsque l'hypophyse

et l'hypothalamus (organes neuroendocriniens situés dans le cerveau) se mettent à produire des hormones spécifiques. Ces dernières agissent sur les organes sexuels (ovaires et testicules) qui commencent alors à sécréter des hormones sexuelles.

doivent solliciter l'avis d'un médecin rapidement pour éviter les complications.

5. Des examens approfondis sont parfois nécessaires

Chez la fille, toutes les poussées mammaires ne sont pas forcément le signe d'une puberté. « Elles peuvent être temporaires et ne pas avoir de lien avec une puberté précoce. » Chez le garçon, certains signes cliniques (développement des testicules) ne sont pas évidents à détecter. C'est pourquoi le diagnostic n'est posé qu'au terme d'une démarche approfondie. Tout d'abord, quel que soit le sexe, un bilan sanguin permet de doser des hormones spécifiques (test LHRH, oestradiol, testostérone) et une radiographie du poignet gauche indique l'âge osseux. Chez la fille, une échographie pelvienne permet de mesurer la taille de l'utérus et des ovaires. Enfin, une IRM cérébrale permet de vérifier – chez la fille ou le garçon – qu'il n'y a pas de tumeur ou de kyste au niveau de l'hypophyse, glande impliquée dans le déclenchement de la puberté.

6. Un traitement permet de freiner la cascade hormonale

Un médicament hormonal par injection intramusculaire (mensuel ou trimestriel), réalisé à la maison par une infirmière, permet de bloquer la cascade hormonale de la puberté. Efficace, le traitement permet de diminuer la vitesse de croissance au bout de six à douze mois, de même que la vitesse de maturation osseuse. Les effets secondaires sont rares et concernent essentiellement les bouffées de chaleur, la fatigue ou les céphalées. « Le traitement peut durer plusieurs années, jusqu'à ce que l'enfant ait atteint un âge considéré comme normal pour avoir une puberté. » Dans certains cas, un accompagnement psychologique est nécessaire pour surmonter ces bouleversements physiques et psychiques précoces.

STÉPHANIE WIÉLÉ
swiele@nicematn.fr

- Habituellement, les premiers signes de puberté arrivent entre 8 et 13 ans chez les filles et entre 11 et 15 ans chez le garçon.
- Chiffres de la première enquête épidémiologique de Santé publique France en 2018.
- Sources : Inserm.

Les enfants adoptés particulièrement touchés

On en connaît mal les raisons, mais le risque de puberté précoce est plus grand chez l'enfant adopté. Selon la fédération « Enfance et famille d'adoption » (EFA), ce phénomène toucherait près de la moitié des filles, et un garçon sur 10. Il est plus fréquemment observé chez des enfants adoptés entre 4 et 7 ans. « Cela pourrait être lié au retour – parfois brutal – à des conditions nutritionnelles et/ou affectives favorables après une période de carence », précise le Dr Hofflack. Autre explication : l'âge réel de l'enfant a parfois été mal apprécié, et il s'agit alors d'une fausse puberté précoce.

Quelle prévention ?

Les raisons de la puberté précoce sont avant tout d'ordre génétique. Néanmoins, l'environnement et certaines (mauvaises) habitudes du quotidien sont mis au banc des accusés. « Il est conseillé d'avoir un régime alimentaire équilibré

et varié, d'éviter les produits industriels et de privilégier le "fait maison", mais aussi d'être vigilant au quotidien et de bien regarder la liste des substances chimiques contenues dans certains produits. De plus, il faut éviter la répétition et



ne pas utiliser systématiquement le même savon, le même shampooing, les mêmes céréales, etc. Consommer un produit à l'excès, durant des années, n'est pas bon pour la santé. »