

# **Petite bibliographie de documentaires sur le thème de la santé, la sexualité et problèmes (ou joies !) lié(e)s à l'adolescence pour les adolescents...**

Mise à jour le 09 décembre 2008

*En Italique : titres épuisés (à ce jour)*

## **Adolescence**

### **Les garçons (un peu) expliqués aux filles, Les filles (un peu) expliqués aux garçons. -**

Costa-Prades, Bernadette. - Albin Michel.- Questions d'ados, 2007 – 12.90€

A l'adolescence, s'il y a bien un sujet qui passionne les filles, ce sont les garçons. Et les êtres étranges qui intriguent les garçons, ce sont les filles ! Ce livre décode les comportements respectifs et répond à toutes les questions.

### **Un grand bol d'oxygène. 160 questions strictement réservées aux ados. - De La Martinière Jeunesse. - Ados, 2008. -19.95€**

L'amitié entre les filles et les garçons existe-t-elle vraiment ? Je transpire beaucoup, que faire ? Ce Grand Bol d'Oxygène aborde tous les thèmes qui préoccupent les ados, sans tabous et sans fausse pudeur ! Puberté, relations amoureuses, amitié, mort, études, racket... Les deux auteurs, Odile Amblard et Anne-Marie Thomazeau, évoquent toutes ces questions, le plus simplement et le plus justement possible. Pour trouver les réponses à tous vos questionnements !

### **Devenir ado, c'est quoi ? - Meredith, Susan. - Usborne. – 2006 – 8.40€**

Toutes les questions que que les ados peuvent se poser sur la transformation de leur corps, sur l'alimentation, sur la sexualité, la contraception, l'hygiène, les drogues et l'alcool... nombreux croquis, dessins et photographies. Une sévère mise en garde contre les méfaits du tabac, de l'alcool et de la drogue leur est proposée. Une vingtaine de pages est consacrée à la reproduction, détaillant successivement la sexualité, la contraception et les maladies sexuellement transmissibles sans oublier un glossaire extrêmement complet.

### **Dico ado. - Dolto-Tolitch, Catherine. - Gallimard jeunesse. - 2001. - 25€**

L'ouvrage se veut résolument " branché ", avec abondance de photos style magazine et souci du design. Le ton se veut celui de la confiance et du langage précis : " mettre des mots sur les maux " est l'objectif de cet ouvrage riche aux multiples entrées (une partie descriptive autour d'une mosaïque de termes ; une partie plus réfléchie axée sur les grands problèmes ; un dictionnaire alphabétique).

### **Paroles pour adolescents ou le complexe du homard. - Dolto, Françoise / Dolto-Tolitch, Catherine. - Gallimard jeunesse. - Folio junior, 2007. - 5.30€**

Françoise Dolto s'adresse aux adolescents sans aucune démagogie mais avec toute la force de son humaine réflexion. Elle aborde simplement et profondément les choses souvent tues, telles la honte, la peur, la violence... Un classique à faire lire et relire à tous.

### **Des adolescents se disent. - Natanson, Madeleine. - De Boeck-Belin. - Comprendre, 2007. - 14.50€ (pour les plus grands)**

Des lycéens ont témoigné de leur vécu au cours d'entretiens où ils sont librement venus parler d'eux. Leurs propos sont accompagnés des commentaires de l'auteur psychologue.

### **Pourquoi des ados ? – Pouilloux, David. - La Martinière Jeunesse. - Oxygène, 2006. – 11€**

À travers 35 questions drôles ou plus sérieuses, mais toujours justes et au plus près des thèmes qui les préoccupent, David Pouilloux, apporte des éléments de réponses aux interrogations les plus

quotidiennes des ados.

**Questions de garçons. Copains, la famille et moi.** - La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2008. - 11€

Amour, santé, études, copains et avenir... Une analyse sensible et juste de l'univers et de la psychologie masculine.

**Le grand livre des filles et des garçons.** - Rue du monde, 2004. - 22.50€

Ce livre gai et abondamment illustré fait le tour de la planète filles/garçons en abordant les différences corporelles, la rencontre, les idées toutes faites sur l'autre sexe, les luttes pour l'égalité hommes/femmes.

**Etre une jeune fille aujourd'hui.** - Ubac, Claire. - De La Martinière. - Hydrogène, 2005. - 23€

Ce livre bien illustré permet aux adolescentes de se situer dans le monde d'aujourd'hui : des données précises pour sortir des idées fausses, un regard sur l'histoire des femmes, des paroles d'adolescentes et aussi de l'humour.

**Nous les filles .** - Moka.- De La Martinière. - Oxygène, 2007. - 11€

Plein de petites astuces pour passer le cap de la puberté, apprendre à se connaître, à s'accepter avec ses défauts et ses qualités, à acquérir la confiance en soi.

**Y a t il encore des préjugés sur les filles ?** - De La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2006 – 11€

Si la situation des filles a beaucoup évolué dans nos pays occidentaux et en apparence, «toute différence de traitement» entre garçons et filles semble avoir disparu, des études récentes montrent que certaines de ces différences subsistent dans l'éducation donnée aux filles et que l'on attend encore souvent d'elles des choses bien différentes de ce qu'on attend des garçons.

**Jamais jaloux, vous ?** – De La Martinière Jeunesse. – Oxygène, 2006. – 11€

Dans ce livre, tout en finesse, Christine Laouénan cherche à cerner les tenants et les aboutissants des sentiments de jalousie et d'envie. Des situations types, racontées avec sensibilité, sont l'occasion de comprendre ce que sont la jalousie et l'envie, ce qui les rassemble et les différencie. Pour s'interroger ensuite sur leurs causes.

## Sexualité

**Questions de garçons. Sexualité, les filles et moi.** - De La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2008. - 11€

Un livre qui répond à toutes les questions les plus importantes sur la sexualité des garçons. Pas de tabous mais tout en pudeur, l'auteur réussit à trouver le bon ton pour parler de choses intimes aux garçons.

**La sexualité expliquée aux ados.** - De La Martinière Jeunesse. – Oxygène, 01/2009 (réédition) – 11€

Encore un livre sur la sexualité ? Entre le lycée et les parents, vous n'entendez plus parler que de ça ! Mais y trouvez-vous votre compte ? Plein de choses vous tracassent: votre corps qui change, les petits soucis qui en découlent...Ce livre est un manuel d'éducation sexuelle, mais un manuel à la manière d'Oxygène. Vous y trouverez des infos techniques, mais aussi une réflexion, une analyse sur ces questions que vous vous posez.

**L'homosexualité à l'adolescence.**- Vaisman, Anne. - La Martinière. - Hydrogène, 2002.-11€

**Premières expériences sexuelles.**- Vaisman, Anne. - La Martinière, Hydrogène, 2000.- 11€

**Premiers sentiments amoureux.**- Vaisman, Anne, Tricot, Rémi .- De La Martinière. - Hydrogène, 2002.- 11€

***Jeune, cool et libre ! Sexe ou pas sexe ? Le choix en toute conscience.*** - Bull, David. - Chantecler, 2000. -

*Sous forme de témoignages, d'histoires, d'exemples, des tests, le Docteur David Bull s'adresse aux adolescents pour les aider à se connaître, à bien cerner ce qu'ils souhaitent et à prendre des décisions en connaissance de cause*

**La drague tout un programme !** - Montcomble, Gérard. - De La Martinière,. - Ados guides, 2000. -10€

Pour parler sérieusement d'un sujet léger : la drague. Des manœuvres d'approche jusqu'à l'acte d'amour, toutes les émotions, les interrogations, les différentes réactions et attitudes sont évoquées. Un guide bourré de conseils et d'humour pour tous les amoureux.

***Ados, la première fois et après.*** - Stoppard, Myriam. - Hors collection, 1998. (Hors collection junior)

*L'amitié, l'amour, la sexualité, les réponses à vos questions. Un guide clair et précis qui aborde la sexualité sous ses aspects pratiques en répondant aux questions que se posent les jeunes. Des illustrations humoristiques dédramatisent cette " première fois ".*

**Questions d'amour 11-14 ans.** - Dumont, Virginie. - Nathan. - Question d'amour, 2004. - 11.50€

A chaque âge ses questions sur l'amour, la sexualité, la naissance. Ça veut dire quoi être séropositif ? Le désir et l'amour, c'est pareil ? Les premières règles, ça peut arriver à n'importe quel moment ? Quels sont les premiers signes de la grossesse ? Pourquoi la voix des garçons change-t-elle à la puberté ? En 150 questions, cet ouvrage répond aux préoccupations et aux attentes des 11-14 ans. Pour bien vivre son corps qui change, ses premiers émois amoureux, apprendre à connaître l'autre, comprendre la contraception, la fécondation...

## Santé

**Infos santé jeunes.** - Cadeac, Brigitte / Henriot, Véronique. – De La Martinière. - Hydrogène, 2002. - 11€

Ce guide informe et oriente les adolescents, des ennuis quotidiens aux graves interrogations. Tout est abordé, beaucoup d'adresses et conseils précis sont donnés. Le ton et la présentation sont simples et rassurants.

**Se soigner vite et bien.** – De La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2007 – 11€

Mal de tête, mal de dos, mal de ventre, douleurs des règles, allergies, problèmes de sommeil, les petits soucis de santé sont fréquents. Encore plus à l'adolescence, où votre corps se transforme et votre sensibilité est à fleur de peau. Vous êtes nombreux à vous sentir démunis face à ces petits maux du quotidien. Quand faut-il consulter un médecin ?

**Trop stressé ? Un livre pour comprendre comment agit le stress et comment le gérer.** -

Arnaud, Margot. - De La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2006 – 11€

Le stress est le mal du siècle. Ce guide est divisé en trois parties : c'est quoi le stress, Stress à l'adolescence, Gérer le stress. Plusieurs sous-chapitres approfondissent le sujet où le stress est décortiqué : psychique, moral, physique et sexuel.

**Quand dormir devient un problème.** - De La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2006 – 11€

30 % des 15-20 ans se plaignent de ne pas dormir suffisamment, de s'endormir trop tard, de se lever

trop tôt ou de passer la nuit à regarder leur plafond. Les conséquences de ces problèmes de sommeil sont parfois pénibles et peuvent devenir très dérangeantes si elles s'installent, dans la vie privée comme au lycée.

**Quand les peurs deviennent phobies.** – De La Martinière Jeunesse. – Hydrogène, 2004 – 11€ - Comment s'installent les phobies ? Comment vivre avec ? Quand est-il nécessaire de consulter un médecin et quelles sont les thérapies existantes ? Voici les trois grandes parties qui découpent cet ouvrage remarquable de clarté, ponctué de témoignages vivants ou d'encadrés soulignant certains points. Complété d'une liste d'adresses, d'une bibliographie et d'un index, ce documentaire s'adresse aux adolescents.

**Le Sida aujourd'hui.** - Hédon, Claire. - Milan. - Les essentiels, 2008. - 5,5€  
Vingt-cinq ans après la découverte du VIH, l'épidémie de sida n'est toujours pas maîtrisée. Pourtant, jamais autant de moyens n'ont été mis en œuvre dans la recherche, en si peu de temps, afin de comprendre et traiter une maladie. Chaque jour dans le monde, 6 800 personnes sont contaminées par une pathologie dont on connaît pourtant les modes de transmission et de prévention.

## **Anorexie - Boulimie**

*Anorexie, boulimie et obésité. Un exposé pour comprendre, un essai pour réfléchir.* - Apfeldorfer, Gérard. - Flammarion, 1995. (Dominos)  
*Un éclairage sur les diverses maladies qui conjuguent mal-être et troubles alimentaires*

*La diététique, un art de vivre.* - Pison, Claire.- Milan. - Les essentiels, 1999. -  
*Les règles de base de l'équilibre alimentaire sont présentées méthodiquement.*

**Dis-moi ce que tu manges.** - Wack, Anne-Lucie. - Gallimard. - Découvertes, 2001. - 12,50€  
Panorama de toutes les questions touchant à l'alimentation, avec la qualité graphique et les sources historiques propres à la collection.

**Les troubles de l'alimentation.** - Warbrick, Caroline. - Gamma. - En savoir plus, 2004. - 14€  
Cet ouvrage explique les différences entre l'anorexie mentale, la boulimie et la compulsion alimentaire. Il analyse les symptômes de ces troubles et montre comment ils peuvent affecter la vie du patient. Il présente aussi l'attitude de la société et des médias vis-à-vis des troubles compulsifs alimentaires. Il informe sur les aides et les traitements.

**Boulimie, sortir de l'engrenage.** - Shankland, Rebecca. - De La Martinière jeunesse. - Hydrogène, 2004. - 11€  
La boulimie, trouble du comportement alimentaire. Mais, ici la boulimie n'est pas seulement une affaire de filles, elle touche aussi les garçons. Dans un style direct, ponctué de témoignages d'adolescents, cet ouvrage permet de découvrir les risques de ce comportement et d'en explorer les causes.

**L'anorexie, sortir de du tunnel.** - Shankland, Rebecca, - De la Martinière. - Hydrogène, 2008. - 11€  
L'anorexie est une maladie grave, qu'il est important de reconnaître le plus tôt possible pour pouvoir la soigner à temps. Mais quels en sont les signes ? A quoi est-elle due et comment peut-on la surmonter ?

## **Drogue – Tabagisme - Alcoolisme**

**C'est de la drogue.** - Guibert, Françoise de . - Autrement Jeunesse. - Autrement Junior Société, 2008. - 9€

... Et quand on fume et que l'on boit, est-ce aussi mauvais ? Qu'est-ce qui est interdit ? Autant de pistes pour comprendre la complexité de ce que l'on nomme drogue, mais surtout pour réfléchir aux mécanismes de la dépendance. Pour y réfléchir, des textes concis, des exemples et des anecdotes, des extraits de livres, des informations sur l'évolution des lois. Et un carnet d'adresses.

**Dictionnaire des drogues, des toxicomanies et des dépendances.** - Richard, Denis. - Larousse. - In extenso, 2004. - 20€

Les conduites addictives débordent du cadre qui les a longtemps assimilées aux seules pratiques centrées sur l'utilisation abusive de stupéfiants. Aujourd'hui, l'évolution du regard porté sur l'individu dépendant amène à une réflexion nouvelle sur une question plus que jamais d'actualité. Ce dictionnaire recouvre des notions historiques, sociologiques, pharmacologiques, médicales, juridiques et culturelles liées aux drogues, mais aussi aux nombreuses autres dépendances désormais identifiées comme telles. Il donne à un public spécialisé ou non, des éléments propices à une réflexion constructive sur les conduites addictives. Cannabis, héroïne, tabac, médicaments, mais aussi jeu, sexe, religion, ordinateur... un inventaire de toutes nos dépendances.

**La drogue.** - Curtet, Francis. - Milan. - Les essentiels, 2004. - 5,50€  
Pour balayer rapidement tous les aspects d'un problème complexe.

**Drogues, savoir plus, risquer moins : drogues et dépendances : le livre d'information.** - Comité Français d'Education pour la Santé. *Voir le Comité Départemental de la Santé (CODES)*  
Ce qu'il faut savoir sur les drogues, leurs effets et leurs dangers. Distribué gratuitement dans les lieux fréquentés par les jeunes.

**Se droguer, s'est risqué .** - Auderset, Marie José. - De La Martinière. - Hydrogène, 2001. - 11€  
Lorsqu'on a quinze ans, on est sans cesse confronté aux drogues dites " douces ". On trouve agréable de se retrouver entre copains, de boire un verre, de fumer un joint ou une cigarette... Mais ces drogues restent dangereuses pour la santé. À force de les consommer, on dépasse vite la mesure et on devient dépendant. Ce livre informe, sans donner de leçons de morale, prévient, et aide à ne plus croire qu'elles procurent toujours des sensations merveilleuses.

**Les drogues, un piège.** - Auderset, Marie José / Bloch-l'Ainé, Jean-François. - De La Martinière. - Hydrogène, 2005. - 23€

Pourquoi ce livre sur les drogues ? Parce que tout le monde y est confronté un jour, qu'elles soient licites ou illicites. En effet, certaines d'entre elles sont en vente libre : ce sont les cigarettes, l'alcool, les médicaments. On peut en trouver d'autres chez les copains ou lors de soirées : le cannabis, par exemple. D'autres encore sont vendues dans la rue, à la sauvette : les drogues dures. Ce livre dénonce toutes les drogues sans exception, du tabac à l'héroïne, en passant par les drogues de synthèse. Pour ne pas tomber dans leur piège et pouvoir leur dire non, il faut les reconnaître et être conscient de leurs effets. Cet ouvrage a été conçu en ce sens : les auteurs (deux spécialistes des adolescents et un médecin) ne font pas la morale mais, dans chaque chapitre, donnent leur avis sur un ou plusieurs aspects des drogues et avertissent des conséquences, plus ou moins graves, qu'entraîne leur prise. C'est un livre qui informe sur toutes les drogues, pour donner les moyens d'agir en toute connaissance de cause.

**L'alcool, un drôle d'amis.** - Thomazeau, Anne-Marie. - De la Martinière. - Hydrogène, 2007. - 11€  
Le constat est alarmant : les ados consomment de l'alcool de plus en plus jeunes. Mais les ados ne sont pas toujours conscients des raisons pour lesquelles ils boivent et beaucoup ne se rendent pas compte que c'est le signe d'un malaise latent. Pour les aider à prendre conscience de leurs motivations, l'auteur leur propose un petit test, intitulé « L'alcool et vous ». Pour que chacun, selon

son profil, puisse apprendre à maîtriser sa consommation. À travers ces pages, l'auteur souhaite également informer les jeunes des risques qu'ils prennent pour eux et pour autrui en buvant de l'alcool, et leur donner des conseils concrets pour réduire leur consommation.

**La cigarette, c'est décidé, j'arrête.** - Thomazeau, Anne-Marie / Kemmeter, Philippe de. - De la Martinière. - Hydrogène, 2005. - 11€

Que valent toutes ces méthodes de sevrage tabagique proposées dans les magazines ? Qu'est-ce qui marche vraiment ? Et puis si j'arrête, est-ce que je vais grossir ? Déprimer ? Et si jamais je rechute ? Un livre conseil pour dire non, une fois pour toutes à la cigarette !

**J'ose pas dire non.** - Laouénan, Christine. - De la Martinière. - Oxygène, 2009. - 11€

Bien que doté simplement de trois lettres, "non" peut parfois être très difficile à prononcer. Entre copains, au collège ou en famille, nombreuses sont les situations où on n'ose pas s'affirmer.,,