

# Je suis un garçon : trop petit, trop grand... que penser de ma taille ?



Dans ma classe, c'est drôle parce qu'il y a **toutes les tailles parmi les garçons** (parmi les filles aussi mais ça m'intéresse moins car je suis un garçon !) : Hugo a mon âge et il fait 15 cm de plus que moi, en revanche, Maxime (qui a redoublé) m'arrive aux épaules. Du coup, moi je n'arrive pas à savoir si je suis normal, trop petit, trop grand et puis surtout quelle taille j'aurai quand je serai adulte. Parce que ça, ça m'inquiète vraiment. Aujourd'hui j'ai des grands pieds, mais pour le reste, c'est pas encore ça...

## Pourquoi autant de variétés chez les êtres humains ?

Cette variété s'explique par la **diversité génétique** des populations. On connaît les différences de taille moyenne qui existent, par exemple, selon l'origine géographique des individus : en Europe du Nord et en Afrique noire, les populations sont en moyenne plus grandes qu'en Europe du Sud ou en Asie. Toutes les variations individuelles sont possibles, bien-sûr, et la taille adulte dépend aussi des conditions de vie pendant la croissance. Ces conditions de vie se sont améliorées (alimentation plus riche et santé globalement meilleure) ; la croissance des individus s'est modifiée. La taille moyenne des Français, par exemple, a grandi en un siècle d'environ 1cm tous les 10 ans passant de 1m68 à 1m76 ! C'est pourquoi bien souvent les enfants finissent par dépasser leurs parents. La période de l'adolescence est particulièrement importante pour la taille qu'on aura adulte, puisque c'est la période du pic de croissance (+ **20 à 30 cm sur 3 à 4 ans**), avant l'arrêt

complet, vers 18-19 ans.

## **Pourquoi j'ai l'impression d'avoir des grands pieds alors que je me trouve encore petit ?**

Parce que **toutes les parties du corps ne grandissent pas au même moment** et ce sont les pieds qui profitent en premier de la croissance liée à la puberté, dont le démarrage est marqué par l'**augmentation du volume des testicules**. Chez les garçons, les pieds grandissent jusqu'à l'âge de 15 ans environ, ils peuvent prendre une sacrée avance par rapport au reste du corps. Cette avance sera compensée quand le tronc (le buste) aura fini sa croissance, c'est-à-dire vers 17-18 ans. Tu vois comment le corps grandit de façon « irrégulière » sans que cela soit anormal.

## **Age osseux : qu'est-ce que c'est ?**

Tu as peut-être entendu parler de ça mais sans savoir à quoi ça correspond. L'**âge osseux** est une mesure utilisée par les médecins quand ils ont besoin de vérifier **si la maturation du squelette correspond à l'âge chronologique** (âge du calendrier) quand il y a un problème de croissance trop lente ou trop rapide. C'est une radio de la main gauche qui permet d'évaluer combien il reste de croissance, en utilisant ta courbe de taille. C'est le médecin qui prescrit cet examen.

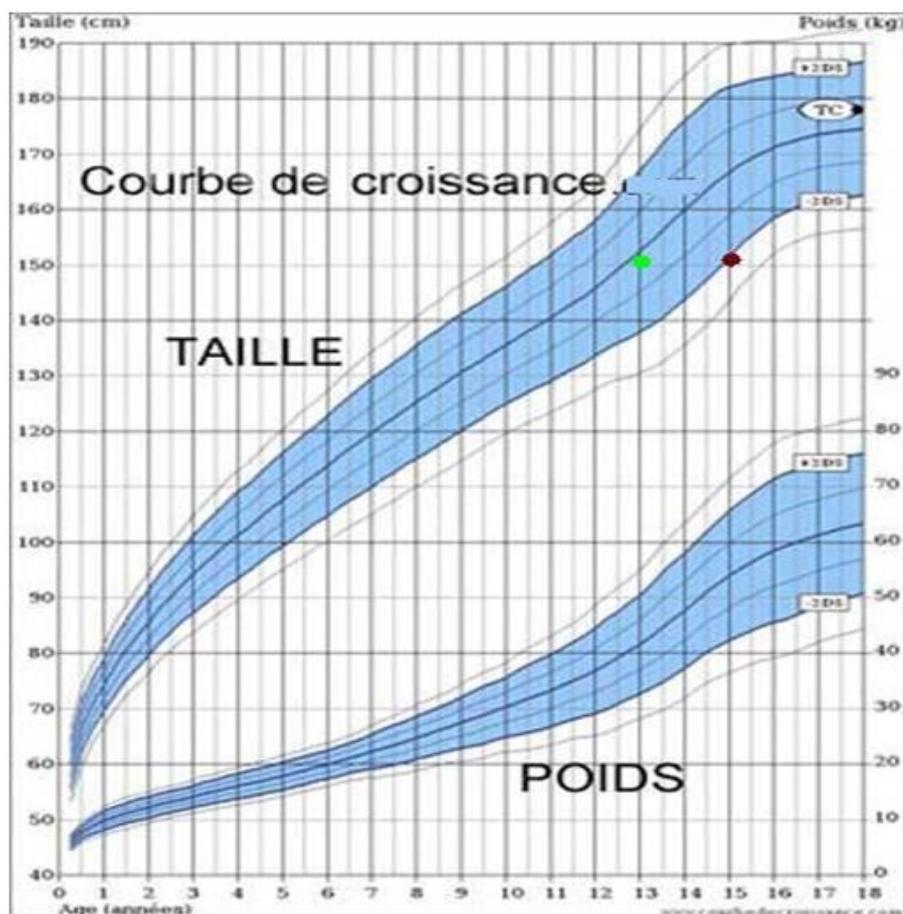
### **Prenons un exemple...**

Tu as 15 ans, tu mesures 1m50 et tu te trouves trop petit. Ton médecin s'en inquiète aussi. Dans ton carnet de santé, cherche la courbe de taille et place un point rouge à l'intersection 15 ans/1m50 (voir image ci-dessous). Tu vois que tu es en effet en bas du couloir bleu qui définit les normes de tailles habituelles en France.

Si la radio te donne un âge osseux de 13 ans, place 13 ans face à 1m50 (point vert). Tu vois alors que tu es pile poil dans la « *moyenne* », c'est à dire au milieu de la population.

Après examen médical complet, si le médecin ne décèle pas de causes médicales particulières, tu sais maintenant que ta croissance ne s'est pas encore lancée et que tu dois être un peu patient. Le potentiel est là, il n'y a aucune raison qu'il ne s'enclenche pas.

Ce que le médecin va regarder de près, c'est l'**allure de ta courbe depuis ta naissance** : si elle a progressé de façon constante et régulière, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. En revanche, s'il y a une cassure (qu'elle s'est interrompue brutalement), alors le médecin fera d'autres investigations pour en trouver la cause.



**Quelle taille je ferai quand je serai grand ?**

Désolés, notre boule de cristal est en panne ;-)... On ne peut pas te dire avec certitude la taille que tu feras au cm près, mais ta courbe de croissance permet de prévoir dans quelles zones tu va te situer. De plus, il existe un calcul qui peut te donner une idée approximative : additionne la taille de ta

mère + celle de ton père, tu divises le tout par 2 et tu ajoutes 6. **Mais cela ne marche que pour 2/3 des cas**, et, comme tu l'auras sûrement remarqué, **deux frères issus des mêmes parents peuvent avoir des tailles différentes.**

### **Comment optimiser ma croissance ?**

La règle de base est d'avoir une **bonne hygiène de vie** : manger sainement et équilibré, dormir suffisamment (car l'hormone de croissance est sécrétée en partie pendant le sommeil), ne pas consommer de toxiques (de tabac en particulier car il influe sur la croissance). Toute inquiétude sur la croissance justifie d'aller voir son médecin. Il saura te rassurer et répondre à tes questions.