



bobos



PROBLÈME/SOLUTION

Comment bien chouchouter mes seins

Crèmes, soutifs, massages, auto-palpation... ici, on vous donne les bons réflexes.

Les exposer au soleil : oui mais pas trop !

Le topless est un peu passé de mode sur les plages. Selon une très sérieuse enquête IFOP, si 43 % des femmes de moins de 50 ans pratiquaient le bronzage sans soutien-gorge dans les années 80, elles n'étaient plus que 16 % en 2021. Changement des mœurs ou prise de conscience des dangers du soleil sur la peau ? Sans doute un peu des deux. Comme sur le visage, les mains ou le ventre, la peau du décolleté est plus fine et donc plus sujette aux dangers du soleil. Une bonne crème solaire SPF 50 est donc indispensable pour éviter l'apparition des taches, le dessèchement et la perte d'élasticité de cette peau très délicate.

Soutif ou no bra ?

Contrairement à ce que l'on pense souvent, ne pas porter de soutien-gorge (en dehors du sport) ne fait pas tomber les seins. Au contraire le fait de ne pas en mettre aurait même tendance à renforcer le soutien des ligaments, à relever les aréoles et améliorer la fermeté du sein. La poitrine ne contient aucun muscle. Si l'on pratique un sport qui demande de sauter ou de courir (jogging, trail, équitation...) ces ligaments auront tendance à se distendre. Côté confort, le confinement a été une révélation pour bon nombre de femmes : 8 % d'entre elles ont arrêté de porter un soutien-gorge pendant cette période où elles restaient à la maison, sans contrainte sociale. Les codes de la

féminité changent, sexy d'accord mais pas 24 heures sur 24, pas au prix du confort selon une étude récente sur la « réévaluation des codes de la féminité » menée par l'agence de conseil Nelly Rodi. On se réapproprie sa silhouette, plus naturelle. Ce qui signifie aussi d'accepter de montrer des tétons qui pointent sous les T-shirts, d'arborer une poitrine moins haute et moins altière. Toutes les femmes n'y sont pas prêtes...

Le bon compromis : porter des brassières de sport à la place du soutien-gorge traditionnel. Les marques Sloggi, Shock Absorber, Smoon ou même Savage X Fenty by Rihanna se sont engouffrées dans ce créneau porteur d'une lingerie confortable pour tous les jours.

Les bichonner...

Les seins, ça s'entretient. Si les boobs sont uniquement constitués de tissus fibreux,



ils sont néanmoins soutenus par les muscles pectoraux. Se tenir droite et faire quelques exercices de gym pour les bras est déjà un premier pas. On peut les doucher courageusement à l'eau froide pour augmenter leur fermeté.

Plus agréables, les massages réduiront la perte de fermeté et le dessèchement de l'épiderme. On commence par une exfoliation toutes les semaines pour un joli grain de peau. Car pour rester souple la peau a besoin d'être sollicitée afin d'activer la microcirculation du sang. On aime le gel Bust Supra Lift de Clarins, tenseur et galbant (61 € les 50 ml) et le lait buste ultra-fermeté (61 € les 50 ml). À moins de préférer les produits 100 % naturels Phyt's pour les seins. Petit prix : le masque hydratant à la mangue spécial poitrine de la collection Paradiso de Primark à 2,50 €.

Les montrer à qui et quand ?

Pas seulement à son amoureux. C'est une question de santé publique. Le cancer du sein concernera une femme sur 8 au cours de sa vie. Heureusement un cancer détecté suffisamment tôt a 9 chances sur 10 d'être guéri. Le premier lanceur d'alerte c'est nous. Comme un général d'armée, il faut inspecter ses troupes, pardon ses « boobs » une fois par mois. Éviter la période des règles, où les seins risquent d'être gonflés et douloureux. Et pas de panique, même si on constate une grosseur inhabituelle, neuf fois sur dix, elle est bénigne, mais il faut s'en assurer auprès de son médecin traitant ou son gynécologue qui fera pratiquer des examens complémentaires. Il peut s'agir d'un simple kyste ou d'un fibroadénome – une excroissance non cancéreuse de tissu fibreux ou glandulaire. La plupart des kystes disparaissent spontanément et n'ont rien d'inquiétant. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour les retirer. Sans oublier de pratiquer une mammographie tous les deux ans. Certaines anomalies sont indétectables à la palpation.

Les kinés du sein

Soigner un cancer du sein ne se limite pas à une intervention chirurgicale et à des traitements de chimio ou de radiothérapie. C'est l'ensemble du corps qui est impacté. Désormais un réseau de plus de 1000 kinés (sur 60000 en activité...) qui ont reçu une formation spécifique, aide les patientes. Les kinés interviennent 5 jours après l'opération, à raison de deux séances par semaine. Ils peuvent augmenter l'amplitude des mouvements de l'épaule, masser les cicatrices, diminuer les douleurs de tissus très fibrosés... Un soin indispensable qui n'est hélas pas encore généralisé. Pour trouver un praticien formé à côté de chez soi s'adresser à l'association reseaudeskinesdusein.fr

L'autopalpation, mode d'emploi

On se pose devant son miroir, les épaules droites et les mains sur les hanches. Les seins n'ont pas la même taille et la même forme que d'habitude ? Y a-t-il des changements de texture des seins, des aisselles ou des mamelons ? On vérifie qu'aucun écoulement ne sort des mamelons, par exemple un liquide transparent ou sanguinolent. On lève les bras au-dessus de la tête. Les seins bougent-ils comme d'habitude ? Le cancer du sein peut rendre les seins moins mobiles. Debout ou assise, on palpe le sein gauche avec la main droite et le sein droit avec la main gauche. On imagine chaque sein séparé en 4 quarts, et on palpe chacun d'eux à deux doigts, quart après quart. Sans oublier les aisselles. S'il y a des grosseurs, des zones plus dures que d'habitude, des gonflements, il faut consulter.

Le point chirurgie

Contrairement aux Américaines, les Françaises qui passent à la chirurgie n'ont pas envie de ressembler à Betty Boop. Selon le docteur Saboye, président de la société française de chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, il y a deux grands types de profil de femmes qui se font opérer : « Les jeunes filles qui n'ont pas de seins du tout et les femmes de 35/40 ans dont les seins ont été vidés par les grossesses ou d'importantes pertes de poids. Elles veulent conserver une silhouette aussi naturelle que possible. » Après le scandale des prothèses PIP, les implants sont très réglementés. La grande majorité des prothèses sont constituées de gel silicone. Une nouvelle génération d'im-

plants assemble deux couches superposées de gels de densité différente. La plus souple va se mouler de façon naturelle sur le thorax tandis que l'autre, plus ferme, se situe à l'avant et produit un effet « push-up ». La prothèse peut se positionner en avant ou derrière le muscle pectoral, selon la morphologie de la patiente. La cicatrice discrète, se loge sous le pli mammaire ou suit l'aréole. L'opération dure en moyenne 1h30 sous anesthésie générale et ne nécessite qu'une nuit d'observation à la clinique. Il est vivement conseillé de mettre pendant un mois jour et nuit un soutien-gorge de contention (de la marque spécialisée Médical Z, par exemple) en attendant la cicatrisation complète. Il arrive qu'il se forme une coque, une membrane dure et douloureuse qui nécessite parfois le retrait de l'implant (1 % des cas seulement).

En alternative, une seconde solution sans corps étranger est maintenant proposée : le lipofilling. « On prélève de la graisse dans les cuisses ou le ventre pour la réinjecter dans les seins à l'aide de microcannules. Cette solution peut être idéale en cas de perte de volume ou pour rectifier la courbure d'un sein », explique le docteur Isabelle Sarfati de l'Institut du sein (idsein.fr/).

Quant à la reconstruction après une mastectomie, elle peut intervenir au moment de l'opération même ou quelques mois après un traitement de radiothérapie. Là aussi plusieurs opérations peuvent être nécessaires, sans compter un tatouage pour reconstituer l'aréole. Ce qui explique que la majorité des opérées d'un cancer ne se fassent pas reconstruire le sein manquant...