

# A quoi faire attention concernant la santé des seins?

Sibylle Matter

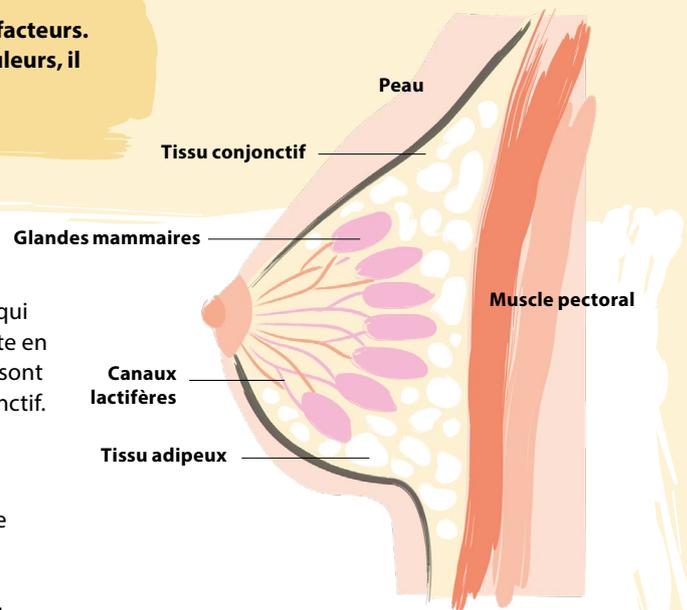
**Au fil des années, la poitrine change sous l'effet de différents facteurs. Pour que la pratique d'activités sportives soit exempte de douleurs, il est nécessaire de prendre en compte les éléments ci-après.**

## Structure de la poitrine

Les seins ne sont soutenus que par la peau et le tissu conjonctif qui les relie au muscle grand pectoral (ou pectoral majeur), situé juste en dessous. Irrigués abondamment par de nombreux vaisseaux, ils sont constitués de tissu glandulaire, de tissu adipeux et de tissu conjonctif.

### Leur structure change tout au long de la vie:

- L'équilibre hormonal modifie le tissu glandulaire (et donc aussi sa taille), tout comme la production de lait pendant la grossesse et l'allaitement.
- La fonction de soutien du tissu conjonctif diminue avec l'âge.
- La taille des seins change, notamment lors de l'accroissement ou de la réduction du tissu adipeux.



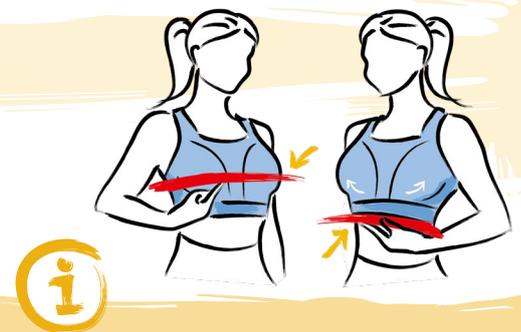
## Poitrine et pratique sportive

Des études révèlent qu'environ un tiers des athlètes féminines ressentent des douleurs mammaires pendant leur pratique sportive. Un soutien-gorge de sport adapté peut soulager la plupart de ces douleurs et améliorer les performances par la même occasion.

Plus les mouvements propres à l'activité sportive sont intenses et fréquents, plus la fonction de soutien du soutien-gorge de sport doit être efficace. Un soutien-gorge de sport adapté permet également de réduire les douleurs mammaires cycliques d'origine hormonale. Les athlètes choisissent souvent un soutien-gorge de sport ne soutenant pas suffisamment la poitrine.

[Bien calculer sa taille de soutien-gorge](#)

[Trouver le type de soutien-gorge adapté](#)



Si votre soutien-gorge de sport ne soutient pas suffisamment votre poitrine, il peut être judicieux de superposer deux soutiens-gorge de sport bien distincts (par exemple différentes matières ou formes des bretelles) ou de se faire confectionner un soutien-gorge de sport sur mesure.

[Tu trouveras ici de plus amples informations sur le thème du soutien-gorge de sport \(matériel, ajustement, type, sens et utilité, etc.\)](#)

## Il existe deux types de blessures mammaires:

- 1 Blessure de contact suite à un coup direct.  
→ Consultation médicale recommandée en cas d'hématome, traitement de la zone enflée par physiothérapie et bandage compressif contre la douleur et le gonflement.

- 2 Blessure par abrasion due au frottement du soutien-gorge, des vêtements ou de l'équipement de sport.  
→ Soins cutanés adéquats après l'écorchure. Prévention en adaptant le soutien-gorge de sport (éviter les coutures ou les fermetures qui frottent) et en appliquant avant, l'activité sportive, des pommades anti-ampoules/anti-frottements (par exemple vaseline).



# Comment dépister le cancer du sein?

Sibylle Matter

**Plus un cancer du sein est dépisté tôt, plus il y a de possibilités de traitement et de chances de survie.**

## Le dépistage précoce est essentiel contre le cancer du sein

Le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les femmes. En Suisse, près de 6000 femmes développent un cancer du sein chaque année. Grâce aux médicaments, à la radiothérapie et à la chirurgie, ce cancer peut souvent être guéri. Cependant, en l'absence de traitement, il se propage dans tout le corps et se révèle fatal. Bien que toutes les femmes soient concernées, le risque de cancer du sein augmente avec l'âge. De fait, 80% des patientes touchées ont plus de 50 ans.

Chaque sein est unique. Si les femmes connaissent bien leur poitrine, elles pourront détecter plus rapidement tout changement de taille, de forme ou de consistance. Il ne faut pas hésiter à se palper les seins au quotidien. Cela peut être sous la douche, en s'habillant ou simplement en se regardant dans le miroir. L'application [Dear mamma breast cancer awareness app](#) est un outil pratique pour penser à s'examiner les seins périodiquement et en toute autonomie.

**Attention: Un changement n'est pas forcément le signe d'un cancer du sein!**



**Il est recommandé de consulter un médecin en présence des changements suivants:**

- Apparition d'une nouvelle masse palpable.
- Changement de taille ou de forme.
- Modification du mamelon: croûtes, rougeurs, rétraction ou sécrétion de liquide sans qu'il y ait de pression.
- Changement au niveau de la peau.
- Douleurs inhabituelles.

En parallèle, les femmes de plus de 50 ans devraient se soumettre régulièrement à des mammographies (radiographies des seins) à des fins de dépistage précoce.



## Autres informations relatives au cancer du sein:

- Le cancer du sein n'est pas contagieux, même par contact direct.
- On ne sait jamais avec précision pourquoi le cancer se déclare.
- Facteurs de risque connus: mère ou sœur atteinte d'un cancer du sein, tabagisme, alcoolisme et surpoids, âge, facteurs hormonaux et radiothérapie antérieure.

- Les hommes peuvent eux aussi développer un cancer du sein, mais c'est beaucoup plus rare.

Pour en savoir plus sur le cancer du sein, rendez-vous sur la page [Swiss Cancer Screening](#)

