

Sportives, maintenez haut les seins !

Le sport n'est pas seulement bon pour la santé en général, il préviendrait notamment le cancer du sein. Attention à ne pas les malmener. D'où l'importance du choix d'un soutien-gorge adapté. Voici quelques explications...



elle est essentiellement maintenue par la peau et les ligaments suspenseurs dits de Cooper. On trouve aussi le « peaucier du cou », un muscle relativement fin qui s'étale en éventail de la gorge à la partie haute de la poitrine. Les pectoraux se situant sous les seins ne peuvent contribuer à son maintien. En l'absence de soutien spécifique de la poitrine, mieux vaut porter un soutien-gorge de sport pour pratiquer une activité physique. Il est aussi important qu'une bonne paire de chaussures, qu'un protège-dents... Les chiffres parlent d'eux-mêmes : il réduirait de 70 % les mouvements. Un pourcentage à ne pas négliger lorsqu'on sait que la poitrine parcourt 6 cm de haut en bas et 9 cm de droite à gauche au cours de diverses pratiques sportives.

tétons. Très souvent, on recommande aux marathoniennes comme aux marathoniens de protéger le bout de leurs seins avec un sparadrap ou de les enduire de vaseline avant le départ d'une course.

CHOISIR SON SOUTIEN-GORGE

Le sport sans protection malmène les ligaments suspenseurs. Ce n'est pas pour autant qu'il faut se torturer en se momifiant les seins. Les magasins spécialisés proposent une kyrielle de sous-vêtements de sport conçus pour les disciplines les plus intenses. Véritable seconde peau, le soutien-gorge de sport se compose d'élasthanne pour une bonne extensibilité et de matières évacuant la transpiration comme le Coolmax, le Meryl... D'autres possèdent même des vertus antibactériennes, évacuant les mauvaises odeurs. Évitez de prendre du coton, c'est une matière hydrophile qui retient l'eau et laisse une sensation désagréable sur la peau. Optez aussi pour des bretelles larges qui évitent les frottements contre la peau et les irritations. Préférez celles en forme de X ou de Y dans le dos : non seulement elles ne glissent pas sur l'épaule, mais elles libèrent l'omoplate. Surtout, évitez les coutures, les crochets et autres fermetures mal placées. Essayez avant d'acheter ! Si vous vous sentez un peu serrée, c'est bon signe : trop relâché, il ne sera pas efficace. N'hésitez pas à sauter, à courir sur place, ou encore à mimer vos gestes sportifs. Bien « tenue », vous garderez vos seins toujours à la hauteur.

MAINTENIR PARFAITEMENT

Avez-vous déjà essayé de courir un 100 mètres avec un soutien-gorge corbeille en dentelle ? Certes très glamour, la lingerie fine n'est pas ce qu'il y a de plus pratique pour faire du sport. Sachez que, pendant l'exercice physique, ces soutiens-gorge perdent 50 % de leur capacité de maintien et d'ajustement. Résultat, les phénomènes de rebond et de secousses provoquent un relâchement des ligaments suspenseurs et l'affaiblissement progressif des seins. Et aucun exercice ne peut leur redonner naturellement leur forme initiale ou une seconde jeunesse, même pour les petites poitrines.

Attention aussi aux mamelons : le froid, la transpiration, les frottements répétés peuvent être à l'origine de douleurs et autres saignements des

Petits ou gros, en forme de poire ou de pomme, les seins ont toujours fait l'objet d'une attention particulière. Il faut dire que, selon les périodes de la vie, la poitrine est soumise à rude épreuve. Elle gonfle avec le cycle d'ovulation et les grossesses, diminue sous l'action des régimes. Elle s'affaïsse au fil des années... Raisons suffisantes pour en prendre soin.

UN ORGANE FRAGILE

Glande essentiellement constituée de graisse au cœur de laquelle courent des canaux *galactophores* qui collectent le lait pour l'allaitement,

● **Clarisse Nénard**