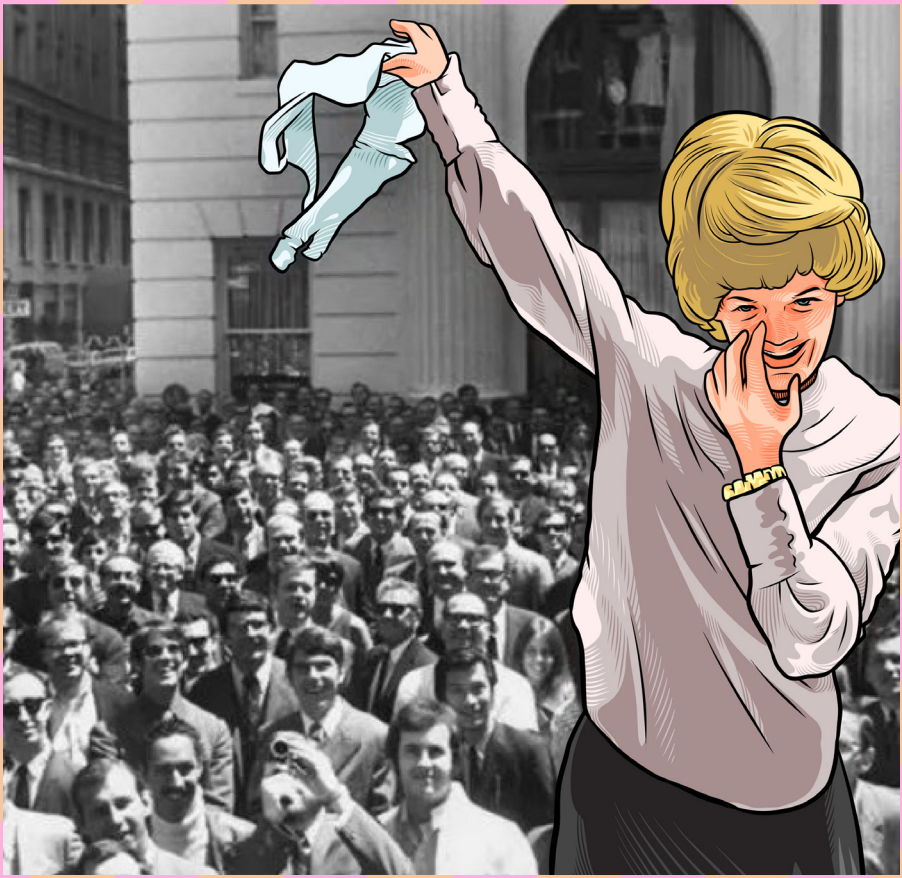
Les dossiers Santé

no bra

Et allaitement



hot milk magazine

Les dossiers santé

no bra

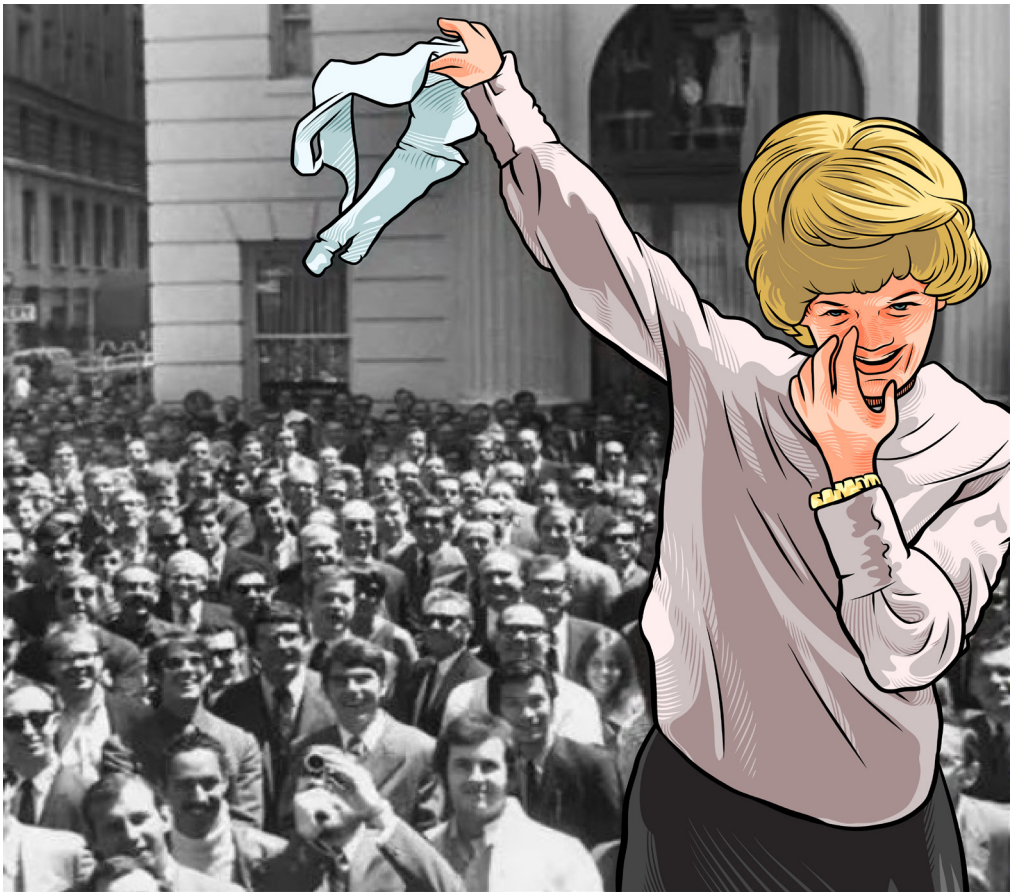
Et allaitement

hot milk
magazine

« Le premier ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance, c'est l'illusion de la connaissance. »

Stephen Hawking

SOMMAIRE



1969, femme de San Francisco qui enlève son soutien-gorge lors d'une manifestation féministe, Design par Hot Milk

"La Nature a donné des seins aux femmes
et des paupières à tous les passants"
Proverbe Amérindien

Édito - 6
POURQUOI CE DOSSIER ?

Première partie - 8
LA SANTÉ DES SEINS
1. Les seins avant l'allaitement - 8
2. Les seins pendant l'allaitement - 9
3. Les seins après l'allaitement - 10
4. Références d'études - 10

Deuxième partie - 12
LE PORT DU SOUTIEN GORGE :
UNE FAUSSE BONNE IDÉE ?
1. Histoire du soutien-gorge - 12
2. Soutien-gorge et grossesse - 13
3. Soutien-gorge et allaitement - 14
4. Les pathologies liées au port du soutien-gorge - 15

Troisième partie - 19
LA NORME SOCIALE
1. Informer les jeunes filles - 19
2. Le bouclier social - 20
3. Adapter sa garde robe - 22

Quatrième partie - 23
NO BRA GROSSESSE ET ALLAITEMENT
CONSEILS PRATIQUES
1. No bra avant la grossesse - 23
2. No bra pendant la grossesse et l'allaitement - 26
3. No bra après l'allaitement - 27
4. L'hygiène de vie - 27
5. Ressources - 28
6. Témoignages - 28

Conclusion - 34
NOTRE CORPS, NOTRE SANTÉ

Edito

Pourquoi ce dossier ?

Depuis la création de Hot Milk en 2015, nous informons de nombreuses mères sur les bienfaits de l'allaitement maternel et nous tentons surtout de déconstruire des mythes culturellement construits afin de lutter contre la désinformation sur le sujet. En diffusant notre magazine auprès des professionnels de santé, notre but est de pallier également à leur manque de formation en diffusant les bonnes informations au bon endroit.

L'allaitement maternel fatigue, fait mal, empêche le père de s'investir, empêche de dormir, de sortir, d'avoir des relations sexuelles, une vie normale … Autant d'idées reçues que nous combattons dans le respect le plus total de chaque mère quel que soit son choix en matière d'alimentation de son bébé.

En ce début d'année 2021, il y a un sujet qui a fait un tollé sur nos réseaux sociaux. Après avoir posté la publication ALLAITER N'ABÎME PAS LA POITRINE, on a eu droit à une levée de boucliers virtuels au sein même de notre communauté. On a été accusés de mentir aux mères pour les pousser à allaiter alors que nous n'avons fait que partager un fait. Tout ceci a soulevé un point important : une majorité de mères a bel et bien un problème avec sa poitrine. Beaucoup de mères se plaignent d'avoir les seins dans un état déplorable « à cause de l'allaitement ». Elles propagent cette idée reçue comme si c'était un fait réel et normal. Or, il n'en est rien. Ce sont les variations subites de poids qui peuvent abîmer la poitrine (pas l'allaitement). Beaucoup de femmes et de mères qui n'allaitent pas rencontrent les mêmes problèmes (poitrine qui s'affaisse, perte de volume, etc...). Alors pourquoi tant de femmes qui allaitent ne sont pas satisfaites de leur poitrine après la grossesse et incriminent systématiquement l'allaitement maternel ?

Pourquoi les seins, qui sont faits pour allaiter et qui sont censés récupérer leur forme d'origine d'avant la grossesse une fois le bébé sevré, changent si souvent et semblent en piteux état après l'allaitement ?
Voilà comment nous nous sommes intéressés à la pratique du no bra (anglicisme signifiant « pas de soutien-gorge »). Et si le port du soutien-gorge et l'aspect extérieur de la poitrine souvent décrié par des mères allaitantes avaient un rapport pour certains cas ?

Après des recherches approfondies sur le sujet et des échanges avec des chercheurs passionnés, nous avons décidé de rédiger un dossier spécial car il nous a semblé que toutes les informations découvertes étaient essentielles ! Merci à Yves du site www.soutiengorge.info de nous transmettre de nombreuses connaissances précieuses pour la santé de toutes les femmes ! Nous espérons vivement que toutes ces révélations vous impacteront autant qu'elles nous ont impacté et vous apporteront des informations utiles et pratiques.
Sein-cèrement

Angélique Siar, Directrice de publication

Première partie

La santé des seins

Dans cette première partie, nous allons apporter des informations sur la physiologie du sein, de l'allaitement ainsi que sur l'effet de l'allaitement sur la poitrine.

1. Les seins avant l'allaitement

La glande mammaire, au repos pendant l'enfance, va commencer à se développer au moment de la puberté et à chaque cycle menstruel. A la fin de la puberté, le sein est un organe encore immature. Dès qu'une grossesse commence, les seins se préparent à l'allaitement et du lait commence à se fabriquer à partir du quatrième mois de grossesse.
Pendant la grossesse, deux phénomènes achèvent le développement du sein :

La mammogénèse
C'est un processus de multiplication cellulaire : les bourgeons épithéliaux se transforment en alvéoles, les canaux collecteurs s'allongent et se ramifient au bout du 4ème mois de grossesse.

La lactogénèse
C'est un processus de différenciation cellulaire des cellule glandulaires avec mise en place des éléments nécessaires à la synthèse des constituants du lait.

Ces phénomènes sont sous la dépendance d'un ensemble d'hormones : prolactine, estradiol, progestérone, cortisol, insuline, hormone lactogène placentaire, hormone de croissance placentaire. Cependant, l'estradiol et la progestérone, d'origine placentaire, ont aussi un effet inhibiteur sur la sécrétion lactée par freination de la sécrétion de prolactine et par action directe sur le sein. Ceci explique pourquoi la lactation ne pourra débuter qu'après la délivrance.

2. Les seins pendant l'allaitement

Après l'accouchement, la chute brutale des taux d'estradiol et de progestérone stimule la sécrétion de prolactine. La lactation s'installe en deux à trois jours : c'est la montée laiteuse. Les seins gonflent, deviennent tendus et sensibles, la femme peut présenter une fièvre passagère à 38°C.

L'entretien de la lactation est assuré par les tétées grâce à un double réflexe neuro-hormonal partant des terminaisons nerveuses du mamelon. La stimulation du mamelon provoque à chaque tétée un double pic sécrétoire de prolactine qui active la synthèse et la sécrétion des constituants du lait (galactopoïèse), et d'ocytocine qui favorise l'éjection du lait en agissant sur les cellules myoépithéliales.

Il peut y avoir des complications durant l'allaitement qui peuvent affecter la poitrine :

Les crevasses
Elles sont dues à une mauvaise position du bébé au sein (ne pas hésiter à demander conseil à un professionnel de santé formé à l'allaitement maternel).

L'engorgement
Au moment de la montée laiteuse, le volume des seins augmente. Cette tension doit s'atténuer en quelques jours. Une persistance et/ou une aggravation peut être le signe d'un engorgement. Il peut aussi survenir à tout moment de l'allaitement.

Les causes de l'engorgement peuvent être :
- une succion inefficace
- une restriction de la durée et / ou de la fréquence des tétées.
- une réaction émotionnelle de la maman : douleur, pudeur...
- une compression permanente (vêtement serré soutien gorge, coupelle de recueil de lait…)

La mastite
C'est une complication de l'engorgement. Elle est inflammatoire et peut évoluer vers une infection. Les signes sont identiques à un état grippal (fièvre, courbatures...). Il peut y avoir une rougeur localisée sur le sein. Il est très important de continuer l'allaitement, de se reposer, de drainer le sein et en cas d'infection, de prendre un traitement compatible avec l'allaitement.
La mastite n'entraîne aucun risque pour le bébé, au contraire, le lait maternel sécrété fournit un apport d'anticorps adaptés. Il existe également d'autres pathologies et désagréments qui peuvent affecter la poitrine durant l'allaitement comme le vasospasme mamelonnaire (syndrome de Raynaud du mamelon),des mycoses, des douleurs dues à une mauvaise position du bébé au sein ou à un mauvais choix de téterelle en cas de tire-allaitement…

3. Les seins après l'allaitement

L'idée reçue selon laquelle allaiter abîme la poitrine est très répandue. Pourtant, selon plusieurs études, il n'y aurait pas de différence significative entre les seins d'une femme qui n'a pas allaité et ceux d'une femme qui a allaité. Le nombre et la durée des allaitements n'auraient pas non plus d'effet sur les modifications pouvant survenir au niveau de la poitrine. Une fois le bébé sevré, la structure de la glande mammaire doit presque retrouver l'état qu'elle avait avant la grossesse et être prête à retraverser ce cycle de développement en cas de prochaine grossesse. Ce processus comprend le retrait des cellules épithéliales produisant le lait, le phénomène d'apoptose (mort cellulaire programmée) de l'épithélium alvéolaire et le remplacement de celui-ci par l'adipocyte (cellule de stockage de graisse).
Bien sûr, toutes les femmes ne sont pas égales face à la biologie et l'état des seins post- allaitement peut dépendre de

plusieurs facteurs (la façon dont le bébé a été sevré, le tabagisme, l'hygiène de vie, les facteurs génétiques, etc.)

4. Références d'études sur l'état des seins après l'allaitement

Étude menée par l'équipe de Brian Winker, université américaine de médecine du Kentucky : " The effect of breastfeeding on breast aesthetics", Rinker B., Veneracion M., Walsh C. P., "Aesthetic surgery journal", septembre/octobre 2008

Geddes, D. 2007, Gross Anatomy of the Lactating Breast. In: Hale, T. & Hartmann, P. (eds.). Textbook of Human Lactation. Amarillo, Texas: Hale Publishing.

Pang, W.W. and Hartmann, P.E. Initiation of human lactation: Kunz, C. and Lonnerdal, B. Re-evaluation of the whey protein/casein ratio of human milk. J Mammary Gland Biol Neoplasia 12, 211-221 (2007)

Cowie, A.T., Forsyth, I.A. & Hart, I.C. Hormonal control of lactation. Monogr Endocrinol. 15, I-275 (1980). Cox, D.B. et al. Breast growth and the urinary excretion of lactose during human pregnancy and early lactation: endocrine relationships. Exp.Physiol 84, 421-434 (1999).

Kulski, J.K. and Hartmann, P.E. Changes in human milk composition during the initiation of lactation. Australian Journal of Experimental Biology and Medical Science 59, 101-114 (1981).

Chapman, D.J. et al. Impact of breastpumping on lactogenesis stage II after cesarean delivery: A randomized clinical trial. Pediatrics 107, E94 (2001).

Deuxième partie

Le port du soutien gorge : une fausse bonne idée ?

Dans cette seconde partie, nous nous interrogerons sur la pertinence du port du soutien gorge et examinerons ses répercussions sur la santé.

1. Histoire du soutien-gorge

Chez nous, une des parties les plus érotiques du corps féminin sont les seins et par association le soutien-gorge. Pourtant les seins ne servent qu'à nourrir les enfants et sont synonymes de maternité dans la plupart des régions du monde. Le soutien-gorge est devenu un pilier de la mode. Un indispensable. Le port du soutien-gorge repose plus sur des bases sociales et culturelles que sur des bases scientifiques et médicales. Inventé en 1889, le soutien-gorge est une création française et a été inventé par Hermine Cadolle. Il fut présenté lors de l'exposition universelle de Paris de 1889 sous le nom de "Bien-Etre".
Le corset était pourtant déjà un problème de santé… Dès le XVIème siècle, Ambroise Paré, médecin d'Henri II, Charles IX et d'Henri III, en disséquant un cadavre de femme à la taille fine, découvre que les os de la cage thoracique se chevauchaient à cause du port du corset. Au cours du XIXème siècle de nombreux traités ont été publiés sur les aspects néfastes d'un tel accessoire et les médecins tentaient de prévenir les femmes du danger. Compression, déformation du buste, déplacement des organes… Les médecins de l'époque recommandait un corset dit "hygiénique" qui dégageait complètement le buste, où la poitrine n'était plus maintenue ni surélevée. Il s'appuyait sur le bassin et non plus sur le thorax et la poitrine était laissée libre. Comment, en quelques décennies,

l'industrie de la mode a pu faire croire aux femmes qu'un accessoire dont elles se sont passées depuis des millions d'années leur était indispensable ?

2. Soutien gorge et grossesse

Porter un « bon soutien gorge » pendant la grossesse est un conseil systématiquement donné aux futures mères qui est pourtant issu d'une idée reçue : l'idée selon laquelle plus les seins sont gros (et ils gagnent forcément en volume durant la grossesse), plus il faut les soutenir… pour ne pas qu'ils s'affaissent. Mais qu'en est il réellement ?

En réalité, les muscles peauciers (fascias, platysma) et les ligaments de Cooper travaillent justement quand la poitrine n'est pas soutenue. De très nombreuses femmes ont constaté que leurs seins se raffermissent et remontent lorsqu'elles abandonnent leur soutien-gorge pendant plusieurs mois. Et paradoxalement, ce sont généralement celles qui ont les poitrines sollicitant davantage les muscles et les ligaments, donc les plus grosses, qui voient la différence la plus spectaculaire au point de vue fermeté, entre avant et après l'arrêt du soutien-gorge.

Avec un soutien-gorge, le sein se remplit de lymphe, devient plus lourd et s'affaisse car l'accumulation de lymphe détruit les fibres d'élastine (une protéine sécrétée par les fibroblastes essentiellement durant la période de croissance, qui possède des propriétés élastiques ce qui permet à la peau de reprendre sa forme initiale après un pincement ou un étirement). Les variations de poids durant la grossesse ne font qu'accélérer ce processus. Le sein se remplit de lymphe car les élastiques du soutien-gorge et sa pression sur les seins bloquent la circulation lymphatique : la lymphe est retenue dans le sein car elle ne peut plus circuler. C'est ce qui crée les problèmes de santé sournoisement au fil du temps, car la circulation lymphatique est le maintien de la vie…

La lymphe a un rôle prépondérant dans l'épuration des déchets de l'organisme et dans la défense contre les agents infectieux. Contrairement au sang, la lymphe qui circule dans tout l'organisme (sauf le cerveau, les muscles, le cartilage et la moelle osseuse) ne circule pas grâce à une pompe telle que le coeur. Sa circulation, activée grâce au mouvement des muscles et à la respiration, est beaucoup plus lente que celle du sang. Il existe un déplacement du sein plus important sans soutien-gorge. Ces mouvements sont sans effets négatifs et de plus, ils créent un automassage qu'il vaut mieux ne pas entraver, car il est important pour la circulation lymphatique et pour le soutien naturel de la poitrine.

3. Soutien-gorge et allaitement

Pendant l'allaitement, la poitrine subit des variations de poids. Comme durant la grossesse, le port du soutien-gorge entravera la circulation lymphatique, le bon fonctionnement du soutien naturel mais pourrait aussi contribuer à engendrer certaines complications.
Revenons à la physiologie du sein et plus particulièrement aux complications pouvant survenir lors de l'allaitement. Il ne faut pas oublier, qu'avant d'être une partie hypersexualisée du corps de la femme, les seins sont en premier lieu des glandes destinées à produire le lait nécessaire à l'enfant. Ils contiennent des lobules qui sécrètent le lait et des canaux qui conduiront ce lait au mamelon.
La peau de l'aréole, très fine, est légèrement déformée par les orifices des glandes sébacées, des glandes sudoripares et des follicules pileux. La glande mammaire est constituée d'une vingtaine de lobes glandulaires noyés dans du tissu graisseux. Les canaux excréteurs de ces lobes, appelés canaux galactophores, débouchent sur le mamelon. Chaque lobe est composé de 20 à 40 lobules, et chaque lobule contient 10 à 100 alvéoles ou acinus, qui constituent la partie sécrétrice de la glande. Ces canaux galactophores qui convergent vers le mamelon,

s'élargissent pour former les sinus lactifères, puis se rétrécissent et débouchent au niveau des pores du mamelon. Malheureusement, l'obstruction de ces canaux lactifères est relativement fréquente chez la femme allaitante, et toute la littérature médicale met en cause (entre autres) la pression du sein par le soutien-gorge. Cette obstruction est liée souvent au fait que le sein n'est pas complètement vidé lors de l'allaitement. Il existe beaucoup de références d'études médicales qui citent les soutien-gorges contraignants comme facteurs de pression externe sur la poitrine pouvant boucher les canaux galactophores.
En 1991, une étude rétrospective de Kaufmann et Foxman a révélé que le fait de travailler à plein temps à l'extérieur était associé à une incidence accrue de la mastite. Pourquoi ? A cause de la stase laiteuse (arrêt ou ralentissement considérable de la circulation ou de l'écoulement du lait) engendrée par les longs intervalles qui séparent les tétées, mais cette stase laiteuse peut être aussi liée à la compression du soutien-gorge durant de longues heures (pour ces femmes américaines qui portent quasiment toutes des soutien-gorges).
L'OMS précise également que le fait de porter des vêtements trop serrés est un facteur mécanique de l'engorgement mammaire….(Source : Mastite, causes et prise en charge)

4. Les pathologies liées au port du soutien-gorge

Le port du soutien gorge n'est pas seulement problématique pour les femmes enceintes ou qui allaitent mais pour toutes les femmes en général. C'est un sujet dont on parle très peu mais qui mérite pourtant qu'on s'y intéresse sérieusement. Nous avons dressé une liste de pathologies et de désagréments liés au port du soutien gorge. De nombreuses études existent sur le sujet et il est étonnant que si peu de médias les relaye.

Effets déclencheurs du cancer du sein
Des études médicales qui confirment que le lien cancer / soutien-gorge existent ne sont malheureusement pas divulguées. Certaines études expriment également le simple blocage de la lymphe en tant que précurseur du cancer (lire les nombreuses études médicales soutenant le lien entre soutien-gorge et cancer du sein sur le site www.soutiengorge.info). Le soutien-gorge ne cause pas le cancer par lui-même mais contribue au cancer du sein en empêchant le corps d'excréter de dangereuses substances cancérogènes. En d'autres termes, les soutien-gorge inhibent le processus par lequel notre corps se nettoie tout seul et se débarrasse des cellules cancéreuses et des toxines.

Perturbateur du système nerveux autonome
Les pressions vestimentaires élevées exercées par un soutien-gorge classique ont un impact négatif important sur l'activité du SNA (Système Nerveux Autonome), principalement en raison de la diminution significative des activités nerveuses sympathiques, parasympathiques et thermorégulatrices.

Perturbateur de la production de mélatonine
Nous savons que la mélatonine joue un rôle majeur dans la prévention du cancer du sein et un groupe de chercheurs japonais a découvert dans une étude datant de l'année 2000, publiée en chronobiologie internationale (la revue de la recherche du rythme biologique et médical) que le port d'une ceinture ou d'un soutien-gorge diminue la production de mélatonine de 60% et modifie la température centrale du corps.

Problèmes de digestion
Le soutien-gorge exerce une pression sur le diaphragme et complique de la sorte le processus de digestion.A noter qu'il en est de même pour tout vêtement trop serré, notamment les pantalons moulants qui compriment le ventre.

Mauvaise posture
Le poids moyen d'un sein est de 500 gr à 1 kg. Ce poids est multiplié par deux sur l'épaule en portant un soutien gorge, alors qu'il est normalement réparti par les muscles peauciers et les ligaments de Cooper dans la partie supérieure et par le pli infra mammaire dans sa partie inférieure, la base du sein reposant sur la surface du thorax. Ce soutien naturel est donc complètement annulé par le port du soutien gorge, qui va répartir ce poids autrement et créer des problèmes de posture accompagnés souvent de douleurs chroniques. Pour une poitrine de 1kg chaque sein, ce sont 2 kg qui sont portés sur chacune des épaules, donc 4 kilos sur les deux épaules. De quoi créer des douleurs de dos et vouter la personne. En retirant le soutien gorge, la personne se redresse.

Douleurs du dos, du cou, maux de tête, engourdissements
Les bretelles de soutien-gorge sont en contact direct avec les muscles trapèzes supérieurs. En réponse à cette agression extérieure exercée quotidiennement durant de nombreuses heures, le muscle trapèze se contracte de manière statique et prolongée. Une contraction statique prolongée d'un muscle est facteur d'entretien d'un point gâchette (un point gâchette est en quelque sorte un endroit dans un muscle qui répercute une sensation, soit une douleur ou une faiblesse, dans une autre région du corps et qui peut devenir chronique sur le long terme).

Limitation de la respiration
En réduisant notre capacité respiratoire, le stress et la fatigue augmentent et restreignent notre capacité à brûler des calories. Imprimer un rythme profond et régulier à la respiration permet de réguler les fonctions neurovégétatives dont dépend la digestion et permet de faciliter l'utilisation des sucres et des graisses par l'organisme. Une bonne respiration fait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress et augmenter celui de DHEA, l'hormone anti-stress.

Dérèglement épi génétique du tissu mammaire
En juillet 2017, des chercheurs ont trouvé que les tissus des seins des femmes en bonne santé étaient plus âgés que leur sang (prélevé sur le même sujet). Une deuxième étude confirme que l'âge du tissu mammaire influence le cancer du sein, en partie à cause de sa contribution au dérèglement épigénétique dans le tissu mammaire normal. Or, les femmes étudiées portaient toutes des soutien-gorges.

Perturbation des flux énergétiques (méridiens)
Le soutien-gorge par les constrictions (pressions circulaires) qu'il génère crée une perturbation des flux énergétiques du corps au niveau des méridiens et des points d'acupuncture (voies énergétiques du corps) reconnus par la médecine traditionnelle chinoise, mais peu reconnus par la médecine occidentale qui se préoccupe principalement de la chimie du corps.

Troisième partie

La norme sociale

Dans cette partie, nous parlerons de société et d'éducation. Nous verrons comment le soutien-gorge est devenu pour les femmes une solution à un problème qu'il a généré lui-même. En atrophiant tout l'appareil suspenseur du sein, ce morceau de tissu est devenu indispensable. Et pour celles qui souhaitent s'en passer, la pression sociale peut être mal vécue.

1. Informer les jeunes filles

A partir de l'instant où une femme commence à porter un soutien-gorge, commence un processus de relâchement complet des deux seins, tant au niveau physiologique que musculaire. Chaque mère conditionnée par notre société affuble sa fille de cet accessoire lorsque sa poitrine devient naissante. Seulement 3 à 5% des filles françaises n'en portent pas (dans les pays scandinaves, 9% de filles en portent). Ceci contribue déjà à la chute de la poitrine parce que les éléments anatomiques de suspension du sein, à la fois musculaire (le platysma) et conjonctif (l'ensemble des fascias), se renforcent lors de la croissance car la pesanteur ou les contraintes mécaniques appliquées au sein libre s'exercent. Un manque d'élasticité et de stimulation est responsable d'une ptose (relâchement) précoce. Le soutien gorge souvent porté dès le plus jeune âge empêche les muscles et ligaments de s'exercer. Les seins deviennent alors flasques et "tombent"

Les ligaments de Cooper et les muscles peauciers, soutiens naturels de la poitrine, ne travaillant plus, ceux-ci s'atrophient et la poitrine perdant sa fermeté s'affaisse encore plus rapidement avec le temps. Le sein est donc enveloppé dans une membrane mince et très solide, d'autant plus costaud qu'elle travaille. Il est également suspendu comme un filet à provision par ces ligaments reliés à la peau. D'où parfois, lors de

l'arrêt du port du soutien-gorge, une désagréable sensation de tiraillement pouvant durer quelques semaines avant qu'ils ne reprennent de la vigueur.
Encourager les jeunes filles et adolescentes à porter des soutien-gorge contribue à atrophier et à empêcher le développement des éléments anatomiques de suspension du sein. Ne pas porter de soutien gorge pour une jeune femme lui permet une augmentation de la production et de l'élasticité du collagène, ce qui améliore la portance dans un sein en développement, la tension sur les tissus conjonctifs et les ligaments soutenant la poitrine. Supprimer le soutien-gorge dans la vie d'une jeune femme, c'est donc ainsi mieux préparer à l'avance le moment important de la maternité que toute femme aurait envie de vivre sans le carcan du soutien-gorge…
L'inconfort ne dure que quelques semaines et laisse rapidement place à une sensation d'aisance. Loin d'assister à un affaissement de la poitrine, les chercheurs ont constaté dans plusieurs études une diminution de la distance «épaule / mamelon» et une réduction des vergetures.

2. Le bouclier social

Le soutien-gorge est une norme culturelle profondément enracinée. Porter son premier soutien-gorge c'est comme entrer dans le monde de la féminité. C'est aussi un véritable bouclier social. Pourtant, on parle de plus en plus du No bra (le non-port du soutien gorge) ces temps-ci en France, depuis le confinement du printemps 2020. Traîner à la maison a permis d'expérimenter des journées entières sans soutien-gorge pour nombre de françaises. Un mode de vie qui a pris plus d'ampleur chez les moins de 25 ans : de 3 % à pratiquer le "no bra" en février, elles sont passées à 20 % en avril et sont encore 18 % aujourd'hui, selon une étude une étude menée par le pôle "Genre, sexualités et santé sexuelle" de l'Ifop publiée le 22 juillet 2020.

Mais ce n'est pas un fait nouveau : les années 60 ont été marquées par le rejet massif du soutien-gorge lors du mouvement de libération de la femme, en raison de son inconfort et de son association avec les restrictions patriarcales. C'était aussi un phénomène de mode, symbole de glamour léger et décomplexé, qui était incarné par des personnalités comme Jane Birkin, Bianca Jagger, Kate Moss...
Néanmoins, le port du soutien-gorge reste la norme sociale. Parmi les freins qui poussent les femmes à enfiler un soutien-gorge en sortant de leur domicile, plus de la moitié s'inquiète de voir leurs seins tomber.
Une peur non fondée, comme nous avons pu le voir plus haut, et aussi selon la majorité des témoignages.
À cette crainte purement esthétique s'en ajoutent d'autres, qui en disent long sur la condition actuelle des femmes. 48 % se sentent gênées à l'idée que des inconnus devinent leurs tétons, 36 % craignent d'attirer les regards masculins, 34 % redoutent de subir une agression verbale, physique ou sexuelle. Ce dernier chiffre explose à 57 % chez les moins de 25 ans.
Les jeunes femmes sont en effet les plus touchées par ces problèmes de harcèlement et d'agression. Plus de la moitié ont déjà été victimes de regards déplacés, se sont fait siffler ou ont reçu des commentaires grossiers vis-à-vis de leur poitrine (39 %). Un quart déclare même avoir subi des attouchements non consentis sur cette partie du corps.
"La pratique du No Bra a le mérite de mettre en lumière les limites de la liberté vestimentaire des femmes dans une société où l'hyper-sexualisation des poitrines féminines les surexpose encore à des formes de harcèlement ou de 'rappels à l'ordre'", commente François Kraus, directeur du pôle "Genre, sexualité et santé sexuelle" de l'Ifop. À en croire le sondage, les mentalités restent plutôt archaïques car 48 % des répondants (homme et femme) considèrent qu'une femme qui ne porte par de soutien-gorge court un plus grand risque de se faire harceler, voire agresser.

Pire encore, pour 20 % des sondés,“le fait qu’une femme laisse apparaître ses tétons sous un haut devrait être, pour son agresseur, une circonstance atténuante en cas d’agression sexuelle”.

3. Adapter sa garde-robe

Ne pas porter de soutien-gorge pour des raisons de santé ou de confort est possible pour toutes celles qui veulent rester discrètes. Assumer sa féminité ou la cacher par pudeur se fait selon ses envies et, ou, selon le contexte. Il faut juste trouver le vêtement approprié.

Néanmoins pour les plus pudiques qui souhaitent préserver leur santé, si supprimer votre soutien-gorge vous pose trop de problèmes , sachez qu’il existe des sous-vêtements appelés « caracos », en fibre naturelle, qui feront une double épaisseur de tissu cachant ainsi les tétons. Un simple débardeur fait aussi l’affaire. Il existe aussi des vêtements adaptés au No bra (des modèles avec des volants ou une doublure au niveau de la poitrine, des poches, des motifs pour cacher les tétons et détourner l’attention, des gilets, des écharpes jetées autour du cou..)... L’idée, c'est de limiter toute compression et de conserver un mouvement naturel du sein.

Il reste aussi la possibilité de dissimuler le téton saillant sous des couches de vêtements. Et si vraiment l’occasion ne s’y prête pas, on peut porter une brassière en matière naturelle et peu compressante occasionnellement.

Voici deux liens vers un site qui donne quelques conseils inspirants pour adopter un nouveau style sans soutien-gorge :

http://www.breastnotes.com/Fashion/fash-overview.htm

http://www.breastnotes.com/Fashion/fash-bra-free%20wardrobe.htm

Quatrième partie

No bra, grossesse et allaitement

Conseils pratiques

Si la pratique du no bra vous tente et que vous souhaitez allaiter ou que vous allaitez déjà, il y a certaines règles à respecter. Dans ce chapitre nous partagerons aussi des conseils et des astuces pour prendre soin de votre buste… et de votre santé générale par la même occasion !

1. No bra avant la grossesse

« L'arrêt du port du soutien-gorge est bien supporté par les femmes en termes de confort et d'esthétique. Contrairement aux idées reçues, le sein ne tombe pas mais il se raffermit, remonte et la qualité de la peau s'améliore ». Jean Denis Rouillon, médecin du sport au Centre Hospitalo-Universitaire de Besançon et chercheur au laboratoire « Physiopathologie cardiovasculaire et prévention », a réalisé, entre autres, une étude en 2008 auprès d'une trentaine de femmes sportives. Un an après l'arrêt du port de soutien-gorge dans leur quotidien, il a pu observer que toutes les femmes de ce panel ont constaté une amélioration esthétique de leur poitrine. L'étude a de nouveau été réalisée auprès de 330 femmes. Les résultats sont aussi positifs que pour la première étude. Les effets de la vie sans soutien-gorge semblent flagrants.
Esthétiquement, les effets se font ressentir, mais aussi au niveau de la santé : ces femmes ont constaté un soulagement au niveau du dos ainsi qu'une meilleure respiration et posture. Il a aussi constaté que chez les femmes ne portant pas de soutien-gorge, le mamelon remonte en moyenne de 7 millimètres par an et également observé un raffermissement des seins et un estompement des vergetures. Comme nous l'avons vu plus haut, ne pas porter de soutien-gorge dès la puberté permet une augmentation de la

production et de l'élasticité du collagène, ce qui améliore la portance dans un sein en développement, la tension sur les tissus conjonctifs et les ligaments soutenant la poitrine. En revanche, des années de port de soutien-gorge contribuent à la ptôse de la poitrine. Il faut donc quelques mois à la femme adulte pour retrouver et renforcer ce soutien-gorge naturel. Si la future mère désire enlever définitivement son soutien-gorge pendant la grossesse et l'allaitement, il serait bon de remuscler la poitrine en amont, sans soutien-gorge, pendant au moins un an. En effet, si les ligaments et muscles n'ont pas repris de la vigueur et que l'on rajoute du poids dans la poitrine, ils seront alors sollicités davantage en étant affaiblis. C'est un peu comme si on demandait à quelqu'un qui est resté toute sa vie sans raison dans un fauteuil roulant, d'aller courir un marathon… Ça risque d'être compliqué pour lui, les muscles des jambes seront atrophiés. Il sera indispensable de faire retravailler muscles et ligaments avant de les solliciter davantage (course à pied, grossesse, allaitement…).

Le soutien-gorge est tout simplement une orthèse que l'on impose au corps sans raison, un peu comme si vous aviez un bras en écharpe en permanence alors que votre bras va bien. Petit à petit vous en perdrez l'usage… Le problème de la poitrine est le même que pour tous les tissus, y compris les os. Par exemple l'ostéoporose chez les jeunes nageuses de haut niveau : privées de pesanteur plusieurs heures par jour, elles ont une densité osseuse inférieure aux sédentaires. A contrario, les microtraumatismes de la course à pied ont démontré leur efficacité pour fortifier les os.

Une fois que la poitrine est habituée à être libre, après six mois qui ont permis de récupérer les muscles peauciers et les ligaments, il sera possible de faire du sport sans rien: la poitrine se remusclera davantage et la circulation sera encore meilleure. Si ça continue néanmoins à tirailler au début, on peut toujours mettre une brassiere sans élastique qui va limiter un peu les mouvements.

Le conseil à donner aux femmes qui désirent avoir une grossesse est donc de s'habituer, déjà plusieurs mois avant, à ne plus porter de soutien-gorge. Tout le système de suspension du sein se sera raffermi pour supporter le poids supplémentaire (le volume des seins augmente sous l'effet de l'imprégnation hormonale de la grossesse). Evidemment tout cela se prépare à l'avance, et ce n'est pas sur le moment que la décision doit être prise. On ne passe pas du fauteuil roulant au marathon ! Supprimer le soutien-gorge permet donc de se prémunir grandement de certains risques de santé (circulation lymphatique altérée), mais aussi de renforcer la tenue du sein et l'apect esthétique (bien sûrpas l'esthétique des magazines des seins siliconés ou « photoshopés », mais un sein naturel) Que du bénéfice !

Étude médicale sur l'évolution du confort sans soutien gorge (2009)

Voici un extrait de la thèse de Olivier Roussel sous la direction de Jean Denis Rouillon. Au début de l'étude 42% des sujets ressentaient un inconfort sans soutien gorge. Trois mois après, plus aucune gène. Trois ans après, aucun sujet ne ressentait de douleur, aucun sujet n'était gêné par l'arrêt du port du soutien gorge dans les activités courantes y compris les activités sportives (les femmes qui n'ont jamais porté de soutien gorge n'ont jamais connu cette gêne ni cet inconfort). Et les changements ne se sont pas fait attendre ! L'angle de l'axe du mamelon par rapport à l'horizontale a augmenté en moyenne de 180% ! Le sein libre se fortifie ! Ne jamais porter de soutien gorge donne donc une poitrine naturellement plus ferme et plus haute contrairement aux idées reçues. En posant des capteurs sur des athlètes, des chercheurs sportifs ont pu découvrir que leur poitrine parcourt ainsi 6 cm de haut en bas et 9 cm de la gauche vers la droite au cours des diverses pratiques sportives. Ce sont ces mouvements (réduits de 70% avec un soutien-gorge) qui permettent au sein de

s’adapter et de multiplier naturellement les formes de maintien. Constatation à la fois déconcertante et ahurissante, malgré toutes nos idées reçues, leur poitrine après trois ans d’étude n’a pas molli, s’est encore moins affaissée et s’est même carrément rehaussée.

2. No bra pendant la grossesse et l'allaitement

Le no bra est toujours possible à n'importe quel moment, puisqu'il n'y a pas besoin d'ordonnance pour rester les seins libres… Néanmoins il faut savoir qu'une poitrine qui a toujours été soutenue a forcément les ligaments et les fascias atrophiés car ils n'ont jamais travaillé naturellement. Donc le ressenti pour une femme dont la poitrine sera forcément plus lourde sera d'autant plus pénible avec tous les éléments suspenseurs faibles. Pour une femme qui ne l'a jamais fait, cela risque d'être difficile ! Après, cela dépend de l'âge et de la santé du tissu conjonctif. Si nous sommes tous égaux devant la loi, nous ne le sommes pas forcément pour le métabolisme ! La conséquence la plus grave pourrait être une déchirure musculaire d'un muscle peaucier, mais ce serait vraiment un cas extrême d'une femme qui serait partie faire un marathon avec des seins en surpoids extrême, et qui a toujours eu ses seins extrèmement soutenus depuis son plus jeune âge...

Même s’il vaut mieux que la poitrine soit restée libre pendant au moins six mois à un an pour que tous les muscles et ligaments se refassent raisonnablement, utiliser une brassière pas trop compressante au début, en attendant que le sein s’habitue, peut être intéressant. Tenter le no bra le week-end, puis une heure par jour la semaine, puis de plus en plus, petit à petit, jusqu’à s’en passer complètement quand ça devient plus supportable et que les douleurs disparaissent. L’été est évidemment propice à cette transition ou encore pendant la grossesse, période durant laquelle les seins sont plus tendus. Et puis petit à petit, la liberté de mouvement arrive, les tensions disparaissent, la posture se modifie…

3. No bra après l'allaitement

Après l'allaitement il est toujours possible de passer au no bra. Cette attitude ne peut qu'être bénéfique pour la santé puisque les seins libres permettent une meilleure circulation des fluides lymphatiques et veineux. Les réserves de graisse du sein se reconstituent un an après la fin de l'allaitement, selon le métabolisme de chacune, et l'hygiène de vie. Associé à des massages doux avec des huiles végétales qui favorisent l'élasticité, le no bra avec du poids en plus sera sans conséquence.

4. Hygiène de vie

- ***Massages du sein doux et réguliers*** avec des beurres et des huiles végétales. Le massage du sein est un geste de santé non négligeable au quotidien. Voici un article complet sur le sujet : https://sante-autonome.fr/massage-des-seins/

- ***Massages en post-allaitement avec de l'huile de Fenugrec*** pour raffermir et augmenter le volume des petites poitrines (par précaution, son utilisation est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. En cas d'antécédent personnel de cancer hormono-dépendant (sein, ovaire, endomètre), l'huile de fenugrec n'est pas conseillée). Voici un très bon article sur le sujet : https://www.naturaforce.com/bienfaits-fenugrec/grossir-sa-poitrine-naturellement/fenugrec-et-poitrine/

- ***Alimentation équilibrée et compléments alimentaires*** Il faut une bonne hydratation, une alimentation saine, et une bonne oxygénation afin de maintenir l'équilibre acido-basique pour rester en bonne santé. On peut prendre des compléments alimentaires de qualité, comme du collagène par exemple. On en fabrique naturellement seulement jusqu'autour de 25 ans.

C'est pourquoi il est important que le tissu conjonctif au niveau des seins se forme bien dans la jeunesse sans soutien artificiel, puisque le corps fabrique de l'élastine et du collagène seulement jusqu'à un certain âge. La sollicitation des tissus génère un tissu conjonctif robuste.

- ***Privilégier des matières en fibres naturelles***, telles que le coton, la soie... plutôt que des matières synthétiques.

- Ne jamais comprimer sa poitrine. Pour les femmes qui, à la ménopause, connaissent un relâchement du tissu conjonctif, "passer à des brassières, sans élastiques" (conseil du Dr Rouillon).

5. Ressources

Livres :
Corps de femmes, regards d'hommes : Sociologie des seins nus sur la plage de Jean Claude Kaufmann

Tyranny of the Bra: The New Evidence in 10 Studies de Fred Harding (En anglais) Traduit en Français sur le site. www.soutiengorge.info

Dressed to Kill de Syd Singer (En américain)

Le site de référence : www.soutiengorge.info

Les travaux de Jean Denis Rouillon qui a déjà beaucoup écrit et réalisé des études sur ce sujet.

6. Témoignages

Kajana
J'ai 3 petits garçons de 5 ans, 3 ans et 8 mois. J'ai allaité mon second 18 mois et l'allaitement est toujours en cours pour mon dernier. Je suis en no bra depuis plusieurs années.

Depuis l'allaitement, mes seins sont plus remplis mais pas de différence sinon. J'ai une petite poitrine (85 B).

Gwendoline
Maman d'un petit garçon de 14 mois, toujours allaité, j'ai commencé le no bra en douceur pendant ma grossesse. Et je ne porte plus du tout de "soutif" depuis. La maternité, et surtout l'allaitement, ont été une vraie révélation pour moi. Ma poitrine n'est pas un objet sexuel. Elle est garde-manger. Elle est câlin. Elle est chaleur. Avant, je ne supportais même pas les soutien-gorge trop fins (qui montrent nos tétons s'ils pointent). Je suis passée d'un extrême à l'autre. Maintenant, rien à f... de tout ça. Et je suis fière de mes auréoles de lait sur le t-shirt.

Amandine
J'allaite depuis maintenant 8 mois et demi et je pratique le no bra depuis près de 8 mois. Je pratiquais déjà régulièrement le no bra avant la grossesse et le l'ai pratiqué une partie de la grossesse mais je mettais quand même un soutien-gorge quand je sortais vraiment dans des endroits où il risquait d'y avoir du monde. J'ai aussi occasionnellement remis le soutien-gorge quand les frôlements étaient insupportables pendant la grossesse et le début de l'allaitement.
Mais rapidement, j'ai décidé de ne plus mettre de soutien et comme le seul sport que je pratique est la marche à pied, ça ne met pas de contrainte sur ma poitrine. Je trouve que le no bra facilite énormément l'allaitement.
Et à part quelques regards étonnés lorsque je sors mon sein pour allaiter en rentrant de la crèche avec ma fille et quelques remarques sur mon manque de pudeur de quelques membres de la famille, je n'ai pas vraiment rencontré de problèmes ou de remarques. Pour le soin de ma poitrine, j'utilise uniquement de l'huile de coco car, même si j'en laisse sur mon mamelon, ça ne risque pas d'être toxique pour ma fille et après la tétée, je sors une goutte de lait que j'étale sur le mamelon.

Molly
Je ne porte plus de soutien gorge depuis 2015. J'ai entamé cette transition petit à petit pour ne plus en porter du tout depuis 2017. J'ai eu 5 grossesses de 2017 à aujourd'hui (2021), dont 2 menées à terme. J'allaite depuis bientôt 3 ans et je co-allaite depuis 7 mois.
Une grande partie de mes maux de dos se sont envolés, ma posture a changé, mes seins se sont embellis.
Lorsque je travaillais, je n'avais pas vraiment la possibilité de tirer mon lait. J'ai appris à ne pas faire cas de mes montées de lait, je trouve que c'est moins désagréable que des auréoles de transpiration. Quand je sens une montée de lait arriver je comprime un peu mes seins et rien ne s'écoule. Lorsque j'avais la possibilité de tirer mon lait, certaines de mes collègues de travail étaient à mes côtés, et sans voyeurisme de leur part, elles posaient des questions sur l'allaitement maternel. Une de mes collègues et deux personnes de mon entourage m'ont demandé si j'avais fait refaire mes seins tant ils étaient fermes et bien hauts. Effectivement, grâce au no bra, mes seins sont autrement plus beaux, ont un meilleur maintien et tonus. Je suis très fière de ma poitrine et ne plus porter de soutien gorge a été une véritable libération !

Abigail
Alors pour la petite histoire j'étais la fille aux milles soutifs de toutes les couleurs, toutes les matières, toutes les formes. Puis j'ai mis bébé 3 en route. J'ai subi une petite opération en tout début de grossesse donc je suis restée alitée et là, LÀ, oui, à ce moment précis : révélation... Mais pourquoi est-ce que je me prends la tête avec mes soutifs alors que je suis plus à l'aise sans ? Depuis le 1er juillet 2019, plus de soutifs (bon, ils traînent dans les tiroirs quand même) .
Au début, gênée, j'avais l'impression que l'on ne regardait que mes seins, puis c'est passé. Grossesse à l'aise... A l'accouchement j'ai eu la montée de lait très tôt, des douleurs horribles. À la maternité, on m’a conseillé de mettre une

brassière, au moins. J'ai testé en rentrant et je n'étais pas du tout bien, de plus le frottement du tissu m'a fait un milliard de boutons. Ensuite, j'ai trouvé un groupe Facebook dans lequel les mamans conseillent des débardeurs avec petite brassière intégrée. Je les ai utilisés au début juste lors de mes sorties pour mettre les coussinets et éviter les fuites, la nuit et à la maison j'avais juste un t-shirt. Ma lactation s'est bien mise en place, je n'ai plus eu de fuites, mes débardeurs squattent l'armoire et je suis à nouveau en simple t-shirt, pull etc avec toujours un petit débardeur tout simple tout basique juste pour cacher mon ventre. Le no-bra pour moi, c'est être super libre. Je soulève mon haut et hop dans la bouche ! Pas besoin de dégrafer etc. Vous savez cette sensation quand on rentre et que l'on enlève son soutif , ce "AAAHHHHH !" et bien, il est non stop chez moi !

Kyria

Blonde aux yeux bleus et à peau très claire, j'appréhendais les soucis de crevasses avec l'allaitement. À ce moment-là, je portais des soutien-gorge. Tout au long de la grossesse, j'ai donc badigeonné mes seins chaque soir avec de l'huile de coco. Avant d'accoucher, j'ai acheté des coquillages de nacre. À la naissance de ma fille, j'utilisais donc les coquillages de nacre avec une goutte de lait de fin de tétée jour et nuit (je ne supportais pas le moindre frottement au niveau des mamelons), sous mes brassières d'allaitement. Cela jusqu'à ses 7 mois je crois. Et je n'ai jamais eu aucune crevasse. À ses 10 mois, nous sommes partis en vacances d'été avec ma nièce de 16 ans, adepte du no bra. Elle m'a vanté les bienfaits de ne pas porter de soutien-gorge et les raisons de ce choix. Comme on était en camping, et que je n'utilisais plus ni coquillages, ni coussinets absorbants pour les fuites de lait, j'ai testé*...* Et j'ai rapidement adopté ce concept de seins libres ! Quelle praticité au quotidien de n'avoir qu'à soulever mon t-shirt pour faire téter ma fille ! Aujourd'hui, je co-allaite ma fille de 40 mois (3ans 4mois) et mon fils de 14 mois.

Je suis repassée aux brassières d'allaitement pendant les tout premiers mois suivant la naissance de mon fils car j'étais constamment inondée par mes fuites de lait si je ne mettais pas de coussinets absorbants. Puis, vers ses 6 mois, j'ai progressivement pu repasser au no bra, et ce, tout en co-allaitant mes deux enfants, et malgré ma grosse poitrine un peu tombante... Cela m'a aussi aidée à assumer mon corps tel qu'il est. Auparavant, je n'aimais pas la forme de mes seins. Je portais constamment des soutien-gorge avec mousse afin d'aplatir mes seins de manière plus arrondie (alors qu'ils étaient naturellement plutôt en forme de poire). Puis j'ai réalisé, grâce à ma nièce, que ce diktat des seins ronds, relevés et rapprochés, était tout sauf naturel. Je me suis donc progressivement réapproprié mon corps tel qu'il était, en étant fière de cette poitrine qui me permettait d'allaiter mon enfant. Aujourd'hui, mes seins sont plus gros et tombants qu'avant mes grossesse, mais je les accepte tels qu'ils sont grâce à l'allaitement non écourté et au no bra.

Carine

Je ne porte plus de soutien-gorge depuis presqu'un an (coucou le confinement). J'allaite depuis plus de 30 mois mon fils et je suis enceinte de 4 mois (pilou). Pour ma part, je n'ai constaté qu'une seule différence entre avant la grossesse et après quelques mois d'allaitement (quand les seins ne font plus de réserves et qu'ils reviennent à la normale) ou même depuis la seconde grossesse : un tout petit peu moins de tonicité dans les tissus. Vraiment ça ne se voit pas et il n'y a que moi qui m'en sois aperçue. C'est très subtil. Depuis que mes seins regrossissent, d'ailleurs, c'est à nouveau exactement comme avant à ce niveau.
Il faut dire qu'à la base je fais un 90 A voire moins de A à droite, et ça n'aide pas à voir d'éventuels effets de gravité. Au sujet de l'asymétrie, la grossesse et plus encore l'allaitement a modifié cela : c'est le sein gauche le plus petit désormais. Le sein

droit produisait d'ailleurs bien plus de lait (au tire-lait c'était flagrant). J'attendrai la fin de mes allaitements pour voir si ça revient à l'original.
Du coup, pour le no bra spécifiquement, je ne saurais pas dire si c'est grâce à cela que mes seins n'ont pas "subi" ou si cela aurait été pareil en portant des soutien-gorge, d'autant plus que quand je m'y suis mise, je n'avais déjà plus de variation de taille. J'ai des photos avant la grossesse, pendant l'allaitement (quand ça donne l'impression d'éclater) pour montrer l'amplitude du phénomène (ça m'impressionnait beaucoup personnellement, j'avais enfin des seins). Si ça peut aider à dédramatiser le sujet...

Camille
Je suis Camille, 31 ans, maman de Lou (5ans) et Olive (2ans) toujours allaitée.
Je pratique le no bra depuis 1an maintenant (à mon plus grand bonheur) et j'allaite sans soucis également. Je dis : "sans soucis", mais je devrais dire "avec moins de soucis" car je trouve que ça va complètement de pair... Mes seins sont libres, plus facilement accessibles pour ma puce et en plus ils retrouvent leur jeunesse et leur tonicité perdue à cause des yoyos de la grossesse et du port des soutien-gorge, pourtant sans armature... Je n'y vois que du positif, à part peut-être quelques fuites sur les débuts mais que j'ai su gérer grâce à une petite pression sur le mamelon lors des montées de lait... Voilà ma petite expérience ! Vive les boobs libres et les bambins heureux!

Hélène
Je ne porte plus de soutien-gorge depuis 2016, j'avais 22 ans. Que ce soit au travail ou dans la sphère privée, personne n'a jamais fait de commentaire, et je n'ai jamais subi de regards déplacés Je crois que j'étais tellement OK avec cette décision que c'est devenu un non sujet pour tout le monde. Fin 2018, je tombe enceinte et j'ai un projet d'allaitement. Je me demande si je ne vais pas avoir besoin de soutien-gorge,

ça me contrarie. Je ne veux pas en remettre ! J'achète deux brassières d'allaitement que j'ai porté trois fois ! Pendant la grossesse, je ne ressens aucun besoin de soutien-gorge. Après l'accouchement, en pleine canicule en août 2019, je vis quasiment nue, même dans la chambre de l'hôpital, pas de soutif sous le soleil. J'ai eu quelques fuites de lait le premier mois. J'ai porté quelques fois un soutif avec des coussinets, mais les fuites sont si gérables et le soutif si gênant que j'ai vite arrêté !
Au bout d'un mois d'allaitement, zéro fuite, la question ne se pose plus. Ça fait aujourd'hui 18 mois que j'allaite, sans soutien-gorge, sans complexe. Mes seins sont très beaux, ils ne tombent pas. Ils ne sont plus comme mes seins d'ados, mais ils ont vécu grossesse et allaitement : ils ont du vécu ! Ils me plaisent et plaisent à mon chéri.
La seule personne qui se soit jamais permise des commentaires reste ma mère qui me dit régulièrement que mes seins vont tomber. Elle a 55 ans, porte des soutien-gorge depuis l'adolescence et a les seins qui tombent. Si les miens regardent un jour vers le sol, c'est OK. Et n'est-ce-pas comme ça qu'ils finissent tous ?

Conclusion

Notre corps, notre santé

Les seins sont vraiment victimes de désinformation et de regard biaisé à tous les niveaux. Dans le domaine de la maternité avec l'allaitement (les mythes, l'allaitement dans l'espace public...) , mais aussi dans le domaine de la santé avec le port du soutien-gorge comme on vient de le voir. Le no bra est un geste simple pour la santé, rapide et gratuit… Mais la pression sociale est le plus grand ennemi de notre santé. Il n'est pas naturel de porter un soutien gorge. Nous vivons dans une société qui nous impose des règles que l'on ne choisit pas forcément. A nous de faire un choix de comporte-

ment. De ne pas nous laisser dicter notre mode de vie. Ne plus porter de soutien-gorge pour sa santé n'est rien d'autre qu'une simple décision à prendre. Toutes celles qui l'ont prise ne reviendraient en arrière pour rien au monde. Vous trouvez maintenant sur YouTube des centaines de vidéos de femmes qui en témoignent. Notre corps est à nous ! Choisissons nous-même ce que vous devons porter ou pas ! Une femme qui s'habille le matin et qui met un soutien gorge ne sait même pas pourquoi elle fait ce geste. Elle se crée une contrainte induite par notre société. Le geste est automatique, sans réflexion aucune… Il faut le faire, c'est comme ça, puisque les autres le font !

Toutes ces informations sont issues de livres, études médicales, et lectures que vous pouvez trouver vous-même en faisant vos propres recherches sur internet. Attention aux articles qui discréditent le no bra. Regardez qui se cache derrière ces articles et "études" et pourquoi on déconseille aux femmes de ne pas porter de soutien-gorge : souvent ce sont des médias cotés en bourse qui proposent des contenus ciblés aux annonceurs (entreprises qui cherchent à faire de la publicté déguisée en article pour des marques de lingerie le plus souvent...)

Le tabac a mis près d'un siècle avant d'être reconnu cancérigène… et il est toujours en vente. L'amiante est reconnue cancérigène depuis 1890 et a seulement été interdite entre 1980 et 1990. Des rats nourris aux OGM pendant deux ans développent des tumeurs, et on en retrouve toujours dans les supermarchés. Il est temps de prendre en main notre santé !

