

## SPORTIVES, PROTEGEZ VOTRE POITRINE !



Organes constitués de graisse, de glandes et de fibres, et dénués de muscles, les seins sont exposés aux chocs et aux secousses provoqués par le mouvement. Leur poids peut être multiplié de 3 à 10 à chaque saut ou foulée, ce qui signifie qu'un sein de 300g rebondit avec une force allant de 900g à 3 kg ! Plus la discipline implique d'impacts au sol, plus ils sont malmenés.

Cependant, rien ne démontre que la pratique sportive favorise l'affaissement de la poitrine ou l'apparition des vergetures. En revanche, elle peut générer des douleurs dorsales quand les seins sont lourds et volumineux. Par ailleurs, certains sports peuvent provoquer des traumatismes (contusions, ecchymoses, etc...) consécutifs à des chocs dont on ignore les effets secondaires sur le long terme.

Ce qui est sûr, c'est que, surtout chez les femmes ayant une poitrine importante, la pratique sportive provoque un inconfort, voire des douleurs parfois dissuasives.

Avant tout, mieux vaut éviter les sports de contact et de combat afin de limiter les chocs, le seul vrai danger de la pratique sportive pour la poitrine. Pour les activités générant des secousses, comme la course à pied ou le badminton, il est préférable de troquer son soutien – gorge habituel contre un soutien – gorge de sport afin de s'assurer un bon maintien et un meilleur confort.





Un soutien - gorge de sport possède des bretelles larges, réglables et non élastiques de façon à assurer un bon maintien et une répartition équilibrée des charges aux épaules. Au niveau des bonnets comme dans le dos, sa forme permet d'envelopper et de plaquer la poitrine sans pour autant la comprimer. Enfin, il est composé d'un tissu respirant pour évacuer la transpiration et dénué de couture

pour limiter les frottements.

Deux éléments rentrent en jeu : la taille et le niveau de maintien nécessaire, lui – même dépendant de la taille du bonnet et du sport pratiqué. Plus la poitrine est importante et plus la discipline implique de chocs et de secousses, plus le niveau de maintien doit être élevé. Certains magasins sont spécialisés, alors pour bien choisir son soutien – gorge, dans tous les cas, mieux vaut s'y rendre et essayer différents modèles avant de faire son choix.

NC