



## Le port du soutien-gorge

Il a été étudié par deux auteurs :

Sydney Ross Singer (anthropologue médical) et Soma Grismaijer (sociologue).

Leur livre *Le Soutien-gorge et le cancer du sein* est paru en 1997 aux éditions Vivez-Soleil.

*Leurs conclusions s'appuient sur des données statistiques et biologiques :*

« *Le port d'un soutien-gorge trop serré peu favoriser la cancérisation du sein.* »

*Leur raisonnement* est logique. La compression de la lymphe périphérique permet aux produits toxiques véhiculés de « migrer » vers les cellules épithéliales du sein. Or certains de ces produits issus de l'environnement (atmosphère, alimentation) sont mutagènes (première étape de la cancérisation).

*Les leçons à en tirer* sont simples :

– Porter des soutiens-gorges peu serrés, changer de taille avant les règles si les seins augmentent de volume, éviter les armatures, se renseigner sur la qualité du tissu et diminuer le temps du port de ce joli vêtement accessoire, si familier.

– Se masser les seins ; pour les auteurs, il est recommandé de masser depuis le sein vers l'aisselle afin d'aider la lymphe à rejoindre les relais ganglionnaires.

À l'inverse, dans le livret sur la santé du sein, Le Dr Anne-Marie Tubéry préconise un massage allant vers le mamelon (il a fait ses preuves dans les cas de mastoses).

Les deux méthodes sont complémentaires. Elles peuvent être utilisées successivement.

Les auteurs recommandent, de plus, deux activités bienfaites pour la santé des seins : chanter et respirer profondément.

Pourquoi ? Les inspirations profondes liées à ces deux activités, favorisent l'appel de la lymphe vers les ganglions thoraciques.

**« Ne barricadez pas vos seins », massez-les, chantez, respirez. Autant de moyens simples, quotidiens, agréables et efficaces de prendre soin de ses seins.**