

Soutien-gorge pourquoi faut-il l'enlever pour dormir Un médecin répond

Un médecin londonien a levé le voile sur le port du soutien-gorge pendant son sommeil. La pratique ne joue sans doute pas sur l'affaissement des seins mais peut entraver le bon fonctionnement des systèmes sanguin et lymphatique.

Le soutien-gorge fait partie de la vie quotidienne de la majorité des femmes et pourtant, plusieurs de ses aspects restent méconnus de ses utilisatrices. Comment fonctionne-t-il (spoiler : c'est le bandeau qui soutient la poitrine et non les bretelles) ? Comment se choisit-il ? Est-ce déconseillé de le garder pour dormir ? Si l'on a déjà longuement répondu aux 2 premières questions, on lève aujourd'hui le mystère sur le port du soutien-gorge pendant son sommeil. Qu'on s'accorde tout de suite : conserver le sous-vêtement alors que l'on est dans les bras de Morphée est rarement une décision intentionnelle, mais plutôt la conséquence d'une soirée arrosée et/ou d'une flemme incommensurable. Alors est-ce vraiment mauvais pour la santé ou pour la tenue des seins, comme on tendrait à le penser ? Un éminent docteur londonien en finit une fois pour toutes avec les mythes. Le Dr Seth Rankin tient à préciser que dormir avec un soutien-gorge est loin d'être un critère déterminant dans « l'affaissement » de la poitrine. « Les seins tombants constituent un phénomène inévitable au fur et à mesure que les femmes prennent de l'âge [car] le tissu conjonctif qui maintenant la poitrine en place perd de son élasticité au fil du temps », explique le praticien. Il ajoute que la grossesse, l'allaitement, les gènes, le tabac, les gains et pertes de poids importants ainsi qu'une activité physique intense peuvent accélérer le phénomène d'affaissement. C'est pourquoi « il est très difficile de mesurer les effets réels du port du soutien-gorge au lit, il existe de nombreux autres facteurs qui ont des conséquences bien plus visibles », toujours d'après le médecin.

Le soutif' est inutile dans la position couchée sur le dos

Ce qui est sûr en tout cas, c'est que le soutien-gorge n'a pas d'utilité lorsque l'on est sur le dos. « Les seins qui tombent sont le résultat de la gravité [...] Quand on est couché sur le dos, la gravité repousse la graisse vers le torse plutôt que vers les orteils. Donc porter un soutien-gorge (dont la fonction est bien de soutenir les seins depuis le dessous) au lit ne sert à rien ». Si l'on se tient à cette logique, privilégier la position couchée sur le long terme pourrait aider à éviter le phénomène d'affaissement, mais il faudrait rester sur le dos bien plus que 7 à 8 heures comme nous le faisons en moyenne chaque nuit. La question des seins tombants étant désormais réglée, qu'en est-il des éventuels problèmes de santé que la pratique peut entraîner ? Le Dr Rankin est catégorique : un soutien-gorge trop petit cause forcément du tort. « Si votre soutien-gorge vous laisse régulièrement des marques sur la peau parce qu'il est trop serré, alors le porter 24h sur 24 ne laisse aucune chance à la peau de reprendre sa forme originelle », raconte-t-il. Et de continuer : « Les seins mis à part, le buste est une partie de l'anatomie où il se passe beaucoup de choses, des vaisseaux aux ganglions en passant par les nerfs et les muscles. Un soutien-gorge trop serré peut empêcher le sang d'atteindre les seins et les zones aux alentours. Il en est de même pour le système lymphatique : la circulation de la lymphe jusqu'aux ganglions importants du côté de la poitrine et des aisselles peut être entravée. Cela peut gêner la fonction vitale du système qui draine les produits toxiques ». On retient donc qu'il vaut mieux retirer son soutif' avant de dormir (et en même temps, qui aime faire le contraire ?!) et qu'il est très important de choisir un sous-vêtement bien adapté à sa poitrine. On n'hésite pas à demander conseil en boutique !

<https://www.bibamagazine.fr/lifestyle/sante/soutien-gorge-pourquoi-faut-il-l-enlever-pour-dormir-un-medecin-repond-77704>