

## Prendre soin de sa poitrine en choisissant bien son soutien-gorge

Il est important de toujours porter un soutien-gorge adapté à sa poitrine et à son mode de vie.

Ainsi, au quotidien, choisissez un bon soutien-gorge qui soutient bien votre poitrine sans la comprimer et séparez-vous des soutiens-gorges abimés ou mal ajustés.

Pour bien le choisir, il faut connaître vos mensurations exactes. Celles-ci pouvant changer selon les périodes, il est recommandé de prendre régulièrement ses mesures (vous pouvez le faire vous-même ou dans les magasins de lingerie).

Si vous faites du sport, utilisez un soutien-gorge prévu à cet effet.

## Prendre soin de sa poitrine en massant et en hydratant

Dépourvue de glandes sudoripares et sébacées, la peau de la poitrine est particulièrement sèche, il est donc important de bien l'hydrater pour garder un joli décolleté.

Vous pouvez utiliser votre crème pour le corps habituelle, votre crème visage, une crème spéciale poitrine ou encore du gel d'aloë vera et l'appliquer tous les jours en couche épaisse après la douche.

En appliquant votre crème, massez bien en pétrissant la poitrine sans oublier le décolleté.

## Prendre soin de sa poitrine avec l'huile de pâquerette

Aussi appelée huile de bellis, l'huile végétale de pâquerette favorise la circulation sanguine et a un effet tonifiant et galbant sur la poitrine et le buste.

Vous pouvez l'appliquer tous les jours sur une peau propre et sèche, ou alterner avec le soin hydratant.

Plus faciles à trouver, l'huile d'olive et l'huile d'argan sont également conseillées pour préserver la peau fragile des seins.

## Prendre soin de sa poitrine avec des huiles essentielles

À l'huile végétale, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de mélisse ou de cyprès qui vous aideront à avoir une poitrine plus ferme.

Les huiles essentielles de palmarosa et de cèdre de l'Atlas quant à elles sont de formidables lymphotoniques (qui tonifient le système lymphatique).

## Prendre soin de sa poitrine grâce aux douches froides

Si vous en avez le courage, passez un jet d'eau froide sur votre poitrine à la fin de la douche.

C'est le top pour tonifier les tissus et stimuler la circulation sanguine.

Vous pouvez aussi opter pour les glaçons ou vaporisez un hydrolat ou une eau de soin fraîche chaque jour avant de vous habiller.

Prendre soin de sa poitrine en soignant sa posture et en faisant du sport

Le fait de se tenir bien droite aussi souvent que possible permet de s'assurer un bon soutien. Épaules en arrière, on garde le dos bien droit et la nuque bien tendue en toute circonstance.

Les sports comme le yoga, la danse ou les Pilates peuvent vous y aider car ils étirent le corps et donnent de l'allure.

D'autre part, si on ne peut pas muscler le sein qui n'est pas un muscle, on peut muscler le grand pectoral situé derrière, grâce à la natation et aux sports de raquette, par exemple. Ce qui donnera à votre poitrine un aspect plus ferme et tonique

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=prendre-soin-de-sa-poitrine>