

Vos seins prennent la parole !

Vous le savez, j'aime bien donner la parole à notre corps. Et cette semaine je vais faire parler les seins, ces organes merveilleux qui veillent sur votre santé en même temps que sur celle de vos enfants.

Mais avant cela, permettez-moi de vous transmettre ce message, car c'est vraiment important.

Un message à toutes les familles pour leur santé

Ces vacances de Noël, c'est la fête des familles. Voilà l'occasion pour un des humbles représentants de toutes les familles, membre actif du grand mouvement familial « Familles de France », quelles que soient leurs croyances ou leur composition, de vous présenter la nouvelle plateforme que nous venons d'ouvrir avec 15 spécialistes de la santé et des sujets familiaux : www.jeunesfamilles.org

Soyez nombreux à adhérer et à faire connaître par Facebook et Twitter ce vaste service aux familles.

Plus de 10 000 d'entre vous se sont déjà préinscrits. L'inscription-adhésion vous demande seulement 15 euros par an et par famille. C'est le prix de notre liberté (donc de notre indépendance) vis-à-vis de tous les lobbies médicaux, agro-alimentaires... qui cherchent trop souvent à exploiter les familles. C'est donc le coût de la plateforme et de son fonctionnement qui doit envoyer simultanément des dizaines de milliers de mails.

Jeunesfamilles.org cherche d'abord à aider les jeunes familles qui manquent d'informations, mais elle est ouverte à toutes les familles, quels que soient leur âge et leur génération, car une famille regroupe toutes les générations, tous les âges, et reste un modèle d'entraide.

Cette plateforme sur le web, sans aucune publicité, a donc pour but de vous donner tous les conseils de santé au sens large dont vous pouvez avoir besoin.

En même temps, vous aurez accès à tous les thèmes déjà traités, car elle sert aussi de relais d'information entre les adhérents. Plus nombreux vous

serez, plus nous pourrons vous représenter auprès des pouvoirs publics qui ne comprennent pas assez combien les familles sont la base active, imaginative et créative de la société.

C'est dans les familles que se construisent le partage, le respect, les responsabilités, la citoyenneté, sans idéologie, sans dialectique dogmatique.

Aujourd'hui et depuis un mois déjà, vous pouvez poser des questions pour tous, mais aussi des questions plus personnelles auxquelles nous apporterons des réponses personnalisées.

Il ne s'agit pas de consultation médicale, mais de conseils de santé, depuis les désirs d'avoir un enfant, tous les sujets liés à l'enfance (allaitement, vaccinations vraiment nécessaire mais quels vaccins ? et maladies infantiles...), à l'adolescence avec ses soucis spécifiques, de l'âge adulte et des responsabilités de parents, et jusqu'aux grands âges avec tous leurs soucis : <http://jeunesfamilles.org/adherer>

Depuis bientôt deux ans, je poursuis mes missives chaque semaine sur des sujets variés destinés à vous informer, à mieux comprendre votre corps et son fonctionnement, à faire des économies de consultations et de médicaments souvent prescrits inutilement.

Vous pouvez accéder à toutes les lettres, elles sont sur mon site par ordre chronologique : www.professeur-joyeux.com

Je souhaite et j'essaye de vous faire comprendre l'organisation et le fonctionnement formidable de votre corps, du capital de santé qui nous est offert dès la naissance, quels que soient les handicaps que nous pouvons avoir.

N'hésitez pas à faire connaître cette lettre aux familles autour de vous. Vous êtes près de 600 000 à la recevoir chaque semaine.

Avant de démarrer 2016, j'ai pensé utile de m'adresser en priorité aux futures mamans, 820 000 chaque année en France, et à toutes celles qui le sont déjà.

Ce sont vos seins qui vous relient le plus intimement à votre enfant, alors je les laisse vous parler.

Belle fin d'année à tous !

Professeur Henri Joyeux

Vos seins vous parlent : écoutez-les bien pour votre santé et celle de votre bébé !

Personne ne nous en voudra de commencer cette lettre en citant Jean-Paul Sartre [1]. Alors qu'il était en captivité en Allemagne, en 1940, le philosophe a écrit ces très belles lignes sur nous, les seins !

« La Vierge est pâle et elle regarde l'enfant... Elle l'a porté neuf mois. Elle lui donna le sein et son lait deviendra le sang de Dieu. Elle le serre dans ses bras et elle dit : "Mon petit !". Elle le regarde et elle pense : "Ce Dieu est mon enfant ! Cette chair divine est ma chair, Il est fait de moi, Il a mes yeux et cette forme de bouche, c'est la forme de la mienne. Il me ressemble, Il est Dieu et Il me ressemble". »

Le célèbre philosophe, même athée, parle de ce que nous, les seins, sommes capables de donner de meilleur, que trop peu de mères en France connaissent ou osent donner à leur enfant [2].

C'est pourtant l'idéal pour la santé de votre enfant. Idéal aussi pour notre propre santé, car nous, les seins, sommes fort inquiets, trop souvent atteints par le cancer, chez des femmes de plus en plus jeunes.

Quand vous étiez un embryon, déjà dès le premier mois de votre vie intra-utérine, se forme la « voie lactée »

Rien à voir avec les ciels étoilés des mois d'été. Alors que votre corps ne mesure pas plus de 6 à 8 mm, nous, vos futurs seins, ne sommes qu'un faible épaissement linéaire allant de l'aisselle jusqu'à l'aîne, donc à la région inguinale, se terminant même jusqu'à la petite lèvre génitale féminine. C'est donc une longue ligne bilatérale. Les spécialistes parlent de crêtes mammaires ou de ligne de lait ou de voie lactée.

C'est sur cette ligne que peuvent persister, chez 2 % des femmes, les

mamelons surnuméraires que l'on prend souvent pour des grains de beauté, observés sur la partie basse du thorax ou même sur le ventre, plus ou moins bas.

Ainsi, à votre naissance, les voies lactées sont formées, mais nous ne sommes pas prêts à fonctionner. Nous patientons. La crête mammaire de chaque côté va disparaître, mais persistent seulement les deux bourgeons de chacun de nous, vos futurs seins.

À la fin de votre vie d'embryon, au 2^e mois, les bourgeons persistent en formant donc au niveau de la poitrine l'aréole de chaque côté.

Entre le début du 3^e mois et le 6^e, vous êtes fœtus
Nous, les seins, sommes alors un simple relief cutané de chaque côté, où sont déjà présents les orifices des futurs canaux dits galactophores, conducteurs du lait. En profondeur se sont déjà formées de minuscules unités glandulaires destinées à fabriquer le lait pour votre enfant. Vous voyez que nous nous préparons très tôt !

L'aréole autour des mamelons possède aussi déjà les très fins bourgeons des glandes sudoripares et sébacées à la base de la construction de poils. Ils donneront à votre bébé l'odeur seconde de sa mère après celle du liquide amniotique dans lequel il a baigné 9 mois. Cette odeur lui permet de reconnaître sa mère entre toutes les mères. Ces premiers souvenirs sont déjà en place, stockés dans la zone de sa mémoire.

À la naissance nous sommes au repos, cela jusqu'à la puberté
Le cordon ombilical coupé, votre corps ne reçoit plus les hormones maternelles passant par le filtre du placenta.

Ainsi la suppression brutale en particulier des œstrogènes, peut créer une petite congestion de nous-mêmes, bourgeons mammaires, chez le bébé. Cette congestion se traduit par une saillie du mamelon et même une petite sécrétion lactée de très courte durée que les Anciens nommaient le lait de sorcière. Ils pensaient que ce lait du nouveau-né nourrissait les sorcières, et dans d'autres traditions, tirer sur le sein du bébé avait pour but de donner de plus beaux seins à l'âge adulte.

On l'observe chez près de 6 % des enfants nés à terme, filles comme

garçons, mais pas chez ceux nés prématurément. Ce lait – absolument normal – apparaît en général vers le 3^e jour après la naissance et peut durer quelques jours.

Chez les garçons, nous, les seins, resterons à plat et au repos toute la vie. À moins que des hormones extérieures prescrites ou des substances à actions hormonales (perturbateurs endocriniens, type tabac ou certains médicaments hypnotiques, antidépresseurs, anxiolytiques) n'atteignent le corps et poussent alors à la fabrication de seins masculins, ce qui n'est pas sans danger. En effet, on observe cela chez les hommes quand, atteints d'un cancer de la prostate, on leur prescrit des œstrogènes pour freiner la fabrication de l'hormone testiculaire, la testostérone, qui activerait le cancer prostatique.

Artificiellement leurs seins se construisent – on parle de gynécomastie d'un seul côté ou des deux – comme cela se voit chez les transsexuels traités aux hormones féminines, sans les prévenir des dangers de transformation cancéreuse de ces seins néoformés et de leur plus mauvais pronostic que chez les femmes. Ainsi les associations spécialisées avertissent :

« Prendre une hormonothérapie d'affirmation de genre (comme œstrogène) pendant plus de cinq ans augmente votre risque de développer un cancer du sein. Si vous avez pris des hormones pendant plus de cinq ans, et que vous avez entre 50 et 69 ans, vous devriez passer une mammographie (ou autre test de dépistage) tous les deux ans. »

On observe en France chaque année près de 1000 nouveaux cas de cancers du sein chez l'homme.

Autour de la puberté, nous commençons à nous développer sous l'influence des hormones ovariennes

Voilà que nous ne sommes que bourgeons, derrière les mamelons où nous nous développons doucement. Les petites filles, entre 9 et 13 ans, se préparent à devenir jeunes filles. Notre apparition n'est que le développement des bourgeons que nous étions. Nous sommes ainsi un des premiers signes de votre puberté, jeunes filles. La ramification des canaux galactophores et la formation de lobules commencent, tandis que du tissu graisseux apparaît nous donnant notre forme primitive.

Au plus profond de votre ventre, petites filles, vos ovaires s'éveillent. Ils commencent à fabriquer un premier type d'hormones que les scientifiques nomment « œstrogènes », au nombre de trois [3], de formules chimiques proches.

Le mot hormone qui vient du grec *ορμων*, qui veut dire mettre en mouvement, stimuler pour croître. C'est bien ce que font les œstrogènes qui stimulent notre croissance, à nous les seins. Celle-ci varie d'une femme à l'autre. Elle commence d'autant plus tôt que nous sommes dans les pays chauds ou les départements d'outre-mer.

C'est à la puberté, peu avant les premiers cycles, que les ovaires fabriquent la deuxième hormone ovarienne, la progestérone (qui signifie « pour », pro, et « la grossesse » gestérone). C'est la progestérone qui stimule la formation des lobules et des alvéoles où se préparera le liquide lacté.

Ce sont enfin les sécrétions successives des œstrogènes et de la progestérone qui vont permettre le cycle mensuel, on dit aussi menstruel [4].

Durant chaque cycle, les seins subissent des fluctuations selon les variations des concentrations plasmatiques d'œstrogènes et de progestérone. Ces variations restent minimales, car la suite du développement mammaire reprendra et s'achèvera lors de la première grossesse avec élaboration des structures permettant la lactation.

Nous, les seins, ne sommes vraiment adultes que lorsque nous avons fabriqué le lait, que nous ayons allaité ou non.

Le résumé des 5 étapes de notre développement jusqu'à notre forme définitive

C'est d'abord la pointe du mamelon qui est soulevée.

Puis un bourgeon apparaît de chaque côté, soulevant notre mamelon, et autour de lui le sein.

Autour du mamelon l'aréole – comme une auréole – s'agrandit.

À l'intérieur de nous-mêmes, la glande se développe et enfin le mamelon se soulève à l'extrémité des canaux par où sortira le meilleur de nous-mêmes, le lait pour votre bébé.

Notre forme est surtout liée au tissu graisseux en deux couches qui entourent la glande : l'une en avant, l'autre en arrière glissant sur l'enveloppe, aponévrose du muscle grand pectoral.

Notre forme est semi-sphérique en Europe, conique en Afrique. Nous mesurons 12 cm de hauteur et largeur en moyenne. Il y a souvent asymétrie, l'un d'entre nous étant plus ou moins volumineux que l'autre, le premier formé étant certainement le plus sensible aux hormones.

Les deux mamelons sont à 20 cm l'un de l'autre.

Chez vous, jeunes filles, notre poids est d'environ 200 g pour chaque sein, mais nous pouvons atteindre 500 à 900 g quand nous allaitons l'enfant.

Des lobes et canaux nous constituent

Dans chacun d'entre nous, les seins, nous formons 15 à 24 lobes disposés de manière radiaire, centrés autour du mamelon. Chaque lobe est constitué de l'ensemble des lobules de part et d'autres des canaux que les spécialistes nomment galactophores, qui jouent le rôle de collecteurs lactifères.

Chaque lobe est composé de 20 à 40 lobules et chaque lobule contient 10 à 100 alvéoles. On dit que nous sommes constitués de glandes tubulo-alvéolaires. Chaque alvéole qui fabrique le lait maternel est entourée par des fibres musculaires, constituées de cellules musculaires très fines dites myoépithéliales, qui sont sous dépendance d'une hormone, l'ocytocine, fabriquée à la base du cerveau. En se contractant, ces muscles très fins permettent d'expulser le lait de l'alvéole par « réflexe d'éjection » pour le pousser jusqu'au mamelon.

Les canaux galactophores conduisent donc le lait fabriqué par les lobules en convergeant vers l'extrémité de nous-mêmes, vos seins, vers les mamelons.

Au niveau des mamelons, des orifices et des petits muscles circulaires

La forme des mamelons est variable : plat et court ou au contraire invaginé, ombiliqué même.

Vos mamelons sont séparés de nous, les glandes, par un muscle très fin, nommé mamillaire, constitué de fibres musculaires en cercle capables de se contracter sous l'influence du froid, de la succion par le bébé, d'où les jets de lait que les lèvres du nouveau-né déclenchent en suçant et aspirant, ou de stimulations sexuelles. On parle d'orgasme mammaire en symphonie avec l'orgasme vaginal. Le mamelon est alors projeté en avant, c'est le « thélotisme » [5].

Quant à l'aréole, comme une auréole autour du mamelon, elle ressemble à un disque de 15 à 30 mm de diamètre plus ou moins pigmenté.

La protection immunologique des seins

Elle est assurée par un réseau de vaisseaux lymphatiques partant de la peau qui se collectent dans les nœuds lymphatiques nommés ganglions situés dans l'aisselle, mais aussi derrière la clavicule et derrière le sternum. On comprend pourquoi les médecins, quand ils examinent les glandes mammaires, ou les gynécomasties des hommes, se portent sur les ganglions des aisselles et des creux au-dessus des clavicules, à la recherche d'une éventuelle atteinte provenant de cellules cancéreuses dans l'un ou l'autre d'entre nous, vos seins.

Notre sensibilité et les tensions que vous nous faites subir

Elle est très importante, notre sensibilité, superficielle et profonde, ce que les radiologues hommes ont tendance à oublier lorsqu'ils nous radiographient avec les mammographies. Trop de mammographies sont effectuées dans une vie de femme. Ce qu'on ne vous dit pas, c'est qu'elles n'ont aucun intérêt avant au moins 45 ans, car nous sommes alors des glandes fermes à la palpation, denses, et le rayonnement a des difficultés à traverser le tissu mammaire. Toutes les femmes n'ont pas besoin de mammographie. Vous pouvez évaluer vos risques éventuels de cancer du sein sur le site « cancer-risks.com ».

En effet, lors de la mammographie nous sommes écrasés sur une plaque. Imaginez qu'on fasse de même, messieurs, avec vos testicules ! La zone la plus sensible est celle de l'aréole et du mamelon.

L'excitation de ces nerfs peut entraîner l'érection du mamelon et la contraction des canaux galactophores à leurs extrémités.

Ce que vous appelez tensions mammaires s'observe au cours du cycle lors du maximum de libération par les ovaires de la progestérone, et évidemment aussi au cours de la grossesse.

Pendant la grossesse, nous nous préparons à l'allaitement
Nous, les seins, augmentons alors nettement de volume, nous préparant à l'allaitement toujours possible s'il n'est pas neutralisé par un médicament spécial. Le mamelon devient saillant, bombé, l'aréole se pigmente, s'assombrit et prend un aspect grenu. Cet aspect grenu est dû à l'apparition de petits tubercules particuliers dits « de Montgomery ».

Ces tubercules de Montgomery fabriquent une sécrétion huileuse nommée sébum qui a 3 fonctions bien distinctes.

Une odeur que mémorise le bébé qui lui permet de nous trouver, nous les seins, sans chercher et lui ouvre l'appétit

Une protection de nos extrémités, les mamelons, pendant l'allaitement

Une protection anti-infectieuse qui joue le rôle de stérilisateur naturel empêchant la prolifération de bactéries.

Il y a en général 4 à 28 tubercules de Montgomery par mamelon. Durant l'allaitement, ces petites glandes aréolaires sont essentielles pour la maman comme pour son enfant.

Nous, les seins, sommes très sensibles et fortement dépendants des hormones

Vous l'avez compris, cela est vrai toute notre vie : à la puberté, pendant les cycles mensuels, la grossesse, la lactation et même quand arrive la ménopause.

Pour vous préparer à une prochaine lettre qui sera consacrée au lait que nous fabriquons, sachez que les hormones sexuelles de la mère passent logiquement dans le lait maternel. On sait surtout que la prise de contraceptifs sous forme de pilules œstroprogestatives rapidement après

l'accouchement fait qu'il en passe une certaine quantité dans le lait maternel.

Les laboratoires et leurs experts minimisent au maximum ce passage, affirmant, sans grandes preuves, que seulement 1 % de la dose de pilule passe dans le lait. Mais ils ne disent surtout pas que la dose contraceptive hormonale est 20 à 50 fois celle fabriquée naturellement par les ovaires. L'important est de tranquilliser les mères et que la contraception hormonale soit prise dès le retour à la maison. Le business des laboratoires en dépend et les femmes sont tranquillisées à tort.

Nous sommes sensibles au moins à 6 hormones : 4 fabriquées par la petite glande à la base du cerveau, l'hypophyse antérieure qui sécrète les 2 stimulines des ovaires : la FSH (Follicule Stimuline Hormone) nécessaire à la formation des œstrogènes, et la LH (Luteinhormone) nécessaire à la formation de la progestérone par les ovaires.

Immédiatement après l'accouchement, l'hypophyse antérieure fabrique la prolactine [6] indispensable à la formation du lait par nous-mêmes, les seins. Enfin c'est la succion du mamelon par le bébé qui crée, grâce à l'hormone « ocytocine » – formée par l'hypophyse postérieure – les contractions des canaux galactophores et du muscle mamillaire autour du mamelon pour faire sortir en jet le lait maternel.

Nous, les seins, sommes donc très sensibles et préférons les hormones naturelles, les seules à être fabriquées par votre hypophyse et vos ovaires de la puberté à la ménopause.

Toutes les autres, quoique vous disent les laboratoires pharmaceutiques, ne sont pas naturelles. Évidemment, ils se gardent bien de vous dire les modes d'action de ces hormones synthétiques ou extraites d'urines d'animaux, et les doses massives qu'ils apportent pour vous bloquer les ovaires et empêcher les ovulations. Ces prises hormonales non naturelles très importantes en doses, sont une des premières causes des cancers du sein, en plus du tabac, du surpoids, des stress de tous ordres.

À la ménopause

La glande mammaire s'atrophie, mais le volume du sein ne diminue pas toujours, compensé par l'augmentation des tissus graisseux.

Ce sont les prescriptions abusives de THS ou THM (Traitement hormonal substitutif de la ménopause) fort soutenues par les laboratoires et certains spécialistes nationaux et internationaux qui ont permis de comprendre la forte augmentation de la fréquence des cancers de nous-mêmes, vos seins, autour et après la ménopause.

Heureusement, la plupart des femmes sont désormais averties et prudentes et n'hésitent pas à refuser les prescriptions, même au prix de critiques ou de culpabilisation de la part de certains médecins manipulés par les laboratoires avec d'énormes moyens publicitaires.

Ces derniers vont même jusqu'à faire croire que si vous avez un cancer il sera moins grave, et que c'est grâce au THS ou THM qu'il s'est révélé plus tôt ! Des arguments totalement faux, fabriqués pour éviter d'éventuelles procédures judiciaires qui, d'une façon générale, sont rapidement stoppées par les ententes entre médecins et laboratoires qui ont de gros moyens.

Vous l'avez compris, nous n'avons pas qu'un rôle esthétique ou érotique, nous tenions à vous le faire savoir afin que vous compreniez bien quelles merveilles nous sommes en votre corps pour vous et vos enfants.