

# Cancer du sein : faut-il à nouveau brûler son soutien-gorge ?

Jean-Pierre Giess rédigé le 20 mars 2017 à 11h22

Article paru dans le journal n° 44 [Acheter ce numéro](#)



**Faut-il donc, comme le conseillait le Mouvement de libération des femmes dans les années 1970, brûler son soutien-gorge ? C'est sous l'angle des bénéfices de santé que la question resurgit au tournant des années 2000 aux États-Unis : alors qu'il fait partie intégrante du quotidien de – presque – toutes les femmes en Occident, le soutien-gorge est soupçonné selon certaines études d'augmenter les risques de cancer du sein. Puisque la tendance du « no bra » (anglicisme signifiant « pas de soutien-gorge ») semble revenir en force depuis deux ans et que des interrogations demeurent sur le sujet, tentons de démêler le vrai du faux.**

L'auteur de l'ouvrage *Dressed to Kill* (1), médecin anthropologue et chercheur américain, désigne le soutien-gorge comme un facteur décisif dans la formation de fibroses, kystes et cancers. Son argumentation repose sur le postulat que les bretelles et surtout la ceinture thoracique des soutiens-gorge exercent une contrition qui entrave la circulation lymphatique et conduirait à son engorgement, et à terme, son empoisonnement.

La plupart des gens ignorent jusqu'à l'existence de la lymphe. La circulation lymphatique est pourtant aussi importante que la circulation sanguine, dans la mesure où elle joue le rôle

d'égout de celle-ci. Je vous laisse deviner ce qui se passe quand on obstrue un égout... C'est pourtant ce que ferait le soutien-gorge au niveau de sa ceinture – de la base de la poitrine jusqu'aux aisselles. La pression exercée par la bretelle à la naissance des trapèzes sur l'épaule **pourrait également causer des troubles posturaux et neurologiques.**

L'étude de Sydney Singer et de son épouse Soma Grismaijer a porté sur 4 730 femmes dont 2 056 étaient en traitement pour un carcinome du sein. **Elle suggère que celles qui portent leur soutien-gorge 12 heures par jour voient leur risque de développer un cancer du sein augmenter considérablement,** alors qu'à l'inverse, les femmes qui n'en portent pas ou de façon sporadique sont très peu exposées. Par ailleurs, 18% des femmes touchées portaient un soutien-gorge la nuit, contre 3% parmi celles qui s'abstiennent.

## Contenu

Cancer du sein : faut-il à nouveau brûler son soutien-gorge ? .....	1
<b>Faut-il donc, comme le conseillait le Mouvement de libération des femmes dans les années 1970, brûler son soutien-gorge ?..</b>	<b>1</b>
<b>Un soutien... très culturel.....</b>	<b>4</b>
<b>« Éviter l'affaissement » : un argument circulaire.....</b>	<b>4</b>
<b>Maintien ou étranglement ?.....</b>	<b>5</b>
<b>Et le cancer du sein dans tout ça ? .....</b>	<b>6</b>
<b>Alors qui croire ? .....</b>	<b>6</b>
<b>Chouchoutez votre poitrine .....</b>	<b>7</b>

## Un soutien... très culturel.

Le port du soutien-gorge ne repose-t-il pas d'abord sur le conditionnement culturel ? Alors qu'en France, la quasi-totalité des femmes en portent un toute l'année sans se poser de question, rappelons que c'est une invention du XIXe siècle et que pendant les millénaires qui ont précédé, les femmes ont vécu sans lui... **Aujourd'hui même, dans d'autres pays, le soutien-gorge ne rencontre pas le même plébiscite qu'en France**, à l'instar de la Scandinavie où la majorité des femmes, dit-on, ne porteraient pas de soutien-gorge.

Culturel, le soutien-gorge l'est aussi en tant qu'indicateur majeur de la féminité. S'il se doit d'être affriolant en certaines occasions, **il participerait à la beauté de la silhouette féminine**, qui à n'en pas douter si on écoute les publicitaires, aurait fort à pâtir à s'en passer... Mais ça ne s'arrête pas à l'esthétique. Affirmez votre volonté de vous promener seins libres sous vos vêtements, et observez les réactions de votre conjoint, de votre entourage, de votre médecin...

Hé oui, plus ou moins inconsciemment, le port du soutien-gorge fait partie intégrante d'un consensus culturel dans les relations hommes-femmes, renvoyant ces dernières à un idéal de la « retenue » : **la poitrine devrait être simultanément soutenue et contenue, mise en valeur, mais protégée du regard inquisiteur**, et ça presque un demi-siècle après Woodstock ! De l'aveu des deux sexes – et même de certaines pratiquantes assidues – le non-port du «soutif» serait perçu comme quelque chose d'un peu indécent, en tout cas dans certaines circonstances. Mais surtout, il aurait un inconvénient majeur : il précipiterait l'affaissement des seins avec l'âge...

### « Éviter l'affaissement » : un argument circulaire

L'argument principal du port du soutien-gorge serait de préserver la jolie forme galbée des seins en évitant qu'ils ne tombent. **Difficile de savoir si cette peur de l'affaissement est réellement aussi ancrée qu'on voudrait le faire croire, mais ce serait le leitmotiv numéro un du port du soutien-gorge** : se préserver de l'affaissement des seins. Un certain nombre de «spécialistes» poussent même le bouchon jusqu'à affirmer qu'il est bon pour la santé des tissus mammaires, évitant qu'ils ne se distendent et ne favorisent ainsi des lésions avec le temps.

Pourtant, il semble que l'affaire ne soit pas aussi simple ! Les seins intègrent dans leurs tissus un réseau de ligaments dédiés à la suspension dynamique. Or ces fibres, un peu comme un muscle, ne se développent que si elles sont stimulées, ce qui ne sera jamais le cas lorsqu'un

sein naissant se retrouve immédiatement «empaqueté» dans un soutien-gorge dès l'adolescence...

**L'empressement des mères à faire porter à leurs filles cet accessoire dès que leur poitrine se développe, contribuerait en réalité à affaiblir les seins** car les éléments anatomiques de suspension et de maintien ne sont pas stimulés, et par conséquent ne se développent pas. De plus, la constriction et la pression qu'entraîne le soutien-gorge au niveau du buste et des épaules peuvent entraîner des troubles musculo-squelettiques (donc nerveux, potentiellement) et plus ou moins sévères selon la taille et le poids de la poitrine.

Ce phénomène est encore amplifié par une puberté toujours plus précoce. L'âge moyen de l'apparition des premières règles était encore d'une quinzaine d'années il y a quarante ans, alors qu'il se rapproche aujourd'hui de la douzaine. **Le développement de la poitrine, et par conséquent l'âge du port du soutien-gorge pour la première fois, suivent la même progression.**

En Occident, l'expérience de celles «qui ont osé» semble démontrer qu'au contraire, **une poitrine libérée tendrait plutôt à retrouver du tonus, voire même un peu de volume**. Ça dépend bien sûr de l'âge et de la morphologie, mais les témoignages dans le sens d'une meilleure santé, d'un meilleur confort et même d'un vrai plaisir à ne plus porter de soutien-gorge se multiplient. Souvent, même, **des douleurs récurrentes dans le dos, les bras ou la nuque s'évanouissent comme par enchantement**.

En France, le professeur Jean-Denis Rouillon, du CHU de Besançon, a lui consacré 15 années d'étude à l'utilité du soutien-gorge. S'il se garde de généraliser, il remarque pourtant que la règle veut que **les seins libérés regagnent du tonus et de la tenue**, même bien au-delà de 40 ans, en tout cas chez les 300 femmes sportives et sans surpoids qu'il a étudié.

## **Maintien ou étranglement ?**

Le soutien-gorge peut être assimilé à un garrot, surtout quand il est inadapté et mal réglé par rapport à la morphologie de sa propriétaire, et c'est souvent le cas ! On peut observer facilement, surtout en été, la manière dont le soutien-gorge est porté : **trop souvent les bretelles s'enfoncent dans les muscles trapèzes, tandis que la ceinture thoracique étrangle littéralement le buste**. Cette inadaptation est généralement révélée par l'attache dans le dos qui remonte, tirillée par des bretelles trop serrées.

**Tout cela entrave la circulation des fluides dans les tissus concernés, et souvent au-delà**. Les capillaires lymphatiques et sanguins, mais aussi les ganglions, sont compressés, les tissus sont sous-oxygénés et les déchets métaboliques ne peuvent plus être évacués. Les

conditions d'hypoxie tissulaire et d'acidose métabolique sont dès lors réunies pour la formation d'œdèmes, de kystes, fibrokystes et autres tumeurs.

Les seins eux-mêmes présentent d'importantes variations naturelles de leur volume, liées au cycle de la femme. Or le soutien-gorge, lui, reste le même. Lorsque les seins prennent du volume, le phénomène de compression augmente d'autant. S'ajoute à cela un autre facteur : **l'augmentation de la température des tissus mammaires.** Une augmentation d'un demi-degré Celsius est tout à fait courante dans ces conditions, et pourrait jouer un rôle dans l'enkystement.

## **Et le cancer du sein dans tout ça ?**

Le soutien-gorge peut-il vraiment être accusé de favoriser le cancer du sein ? Car d'autres facteurs entrent en ligne de compte, bien connus pour certains. Le caractère invasif des perturbateurs endocriniens et leurs conséquences sont désormais reconnus, et ils pourraient peser lourd dans la précocité de la puberté, qui elle-même favoriserait un **risque accru de maladie cardiovasculaires ou de cancers hormonodépendants une fois adulte.**

Devant des fillettes qui manifestent les premiers signes de la puberté dès 7 ans (c'est encore rare en France, beaucoup moins aux États-Unis), un endocrinologue peut être amené à prescrire un traitement hormonal pour **bloquer l'évolution de la puberté.** En effet, une puberté trop précoce affecte la croissance normale du squelette. Lorsque la jeune fille devient adolescente et que le développement du squelette est acquis, le traitement est levé pour laisser sa puberté repartir normalement.

Les femmes vont-elles donc de plus en plus se retrouver d'office avec non plus un seul, mais deux ou trois traitements hormonaux dans leur vie, le premier au stade pré-pubère, le second pour leur contraception et le troisième à la ménopause ? La pilule contraceptive, justement, figure depuis longtemps sur la liste des suspects relativement aux cancers du sein. Sans qu'un quelconque message, là non plus, ait jamais été audible de la part des autorités de santé, si ce n'est le nécessaire – mais limité – message de santé concernant l'association dangereuse de la pilule contraceptive et du tabac.

## **Alors qui croire ?**

De nombreuses études montrent depuis des années que le port du soutien-gorge entraîne des complications au niveau des seins eux-mêmes, mais aussi sur le squelette et l'innervation, en particulier au niveau du thorax, des épaules et du cou. **Avec les années, la colonne vertébrale peut se déformer, les épaules se voûter et les côtes supérieures être comprimées,** générant tantôt des douleurs cervicales, dorsales, costales voire des problèmes respiratoires...

Concernant les risques de cancer augmentés par le port trop fréquent du soutien-gorge, nous avons déjà évoqué l'étude alarmante de Sydney Singer de 1995. Une antérieure, de 1991 (2), concluait que **les femmes pré-ménopausées ne portant pas de soutien-gorge avaient deux fois moins de chance d'avoir un cancer du sein**. Pourtant, une étude américaine de 2014 publiée dans la revue Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention (3) **infirmait catégoriquement ce qu'elle appelle « la rumeur »** selon laquelle le port du soutien-gorge serait un facteur de risque chez les femmes ménopausées. Pour les auteurs, qui ont comparé un groupe de 1044 femmes ménopausées touchées par des carcinomes invasifs du sein avec un groupe de 469 femmes en bonne santé, le risque serait le même, quel que soit le temps de port du soutien-gorge, quel qu'en soit le type, et quel que soit l'âge à partir duquel il est porté.

Au vu de ces études contradictoires, vous l'aurez compris, **le mieux est encore de ne rien prendre pour argent comptant, et de faire ses propres expériences !** Si le soutien-gorge vous semble n'être pas l'ami qu'on essaie de vous vendre, défaites-vous-en un peu chaque jour, ne serait-ce qu'à la maison, et voyez ce qui se passe. Sachez que le non-port peut occasionner une sensation de tension ou tiraillement les premiers jours, et c'est bien normal.

Demandez à quelqu'un ayant vécu sa vie allongé dans un lit de se lever et de tenir debout du jour au lendemain, et voyez s'il ne ressent pas quelques « tiraillements » en l'absence de muscles de soutien conséquents ! **Ceux-ci doivent normalement s'estomper au bout d'une quinzaine**, et surtout, c'est le plaisir qui devrait prédominer, car il ne s'agit pas de remplacer une contrainte par un inconfort. Ainsi vous pourriez choisir d'alterner «bra» et «no bra» selon les circonstances par exemple (chez soi ou non, activité sportive, etc.).

Deux études, une chinoise et une espagnole, identifient les facteurs de risque dans le fait non pas de porter un soutien-gorge, mais de le porter la nuit (4) ou bien d'utiliser des soutiens-gorge trop constrictifs à balconnets et armatures (5). Ces nuances sont d'importance et nous invitent à ne pas trancher de manière trop manichéenne. Autrement dit, **faire confiance au bon sens**.

## **Chouchoutez votre poitrine**

Ainsi, il importe donc a minima de bien le choisir. Et ce n'est pas si évident, puisque d'après plusieurs études, **7 femmes sur 10 en moyenne ne portent pas la bonne taille !** Prenez donc soigneusement vos mensurations, ou faites-les prendre par un(e) professionnel(le), qui dans la foulée, saura vous conseiller. Et pensez à renouveler l'opération régulièrement, votre corps évoluant au fil des années... et votre poitrine avec. Et puis un soutien-gorge aussi, ça vit et un beau jour, distendu, trop petit ou trop grand, ça se remplace.

Dans le choix du modèle, **de plus en plus de femmes privilégient désormais les soutiens-gorge sans armatures** – les fameuses baleines métalliques – ce qui semble un choix éclairé.

Reste la question du réglage, trop souvent négligée. Si l'accessoire présente plusieurs agrafes au niveau de sa ceinture et des bretelles réglables, ce n'est pas pour rien ! **Ajustez donc au millimètre pour avoir le soutien certes, mais dans des conditions de confort maximales.** Vous pourrez le vérifier aux marques que laissera votre sous-vêtement quand vous le retirerez. Ce que vous pourriez faire, peut-être, plus souvent.

Bien entendu, il vous appartient en la matière de faire vos propres choix. L'auteur de cet article n'étant pas soumis directement à ces dilemmes vestimentaires, **vos avis et retours d'expérience seront plus que bienvenus.** Ils apporteront le nécessaire éclairage des principales concernées.

### **Références :**

- (1) Dressed To Kill: The Link Between Breast Cancer and Bras, 1995.
- (2) «Breast size, handedness and breast cancer risk», European Journal of Cancer and Clinical Oncology, CC Hsieh, D Trichopoulos, 1991.
- (3) «Bra Wearing Not Associated with Breast Cancer Risk: A Population-Based Case–Control Study». Lu Chen, Kathleen E. Malone and Christopher I. Li, 2014.
- (4) «Risk factors of breast cancer in women in Guangdong and the countermeasures», Zhang AQ, Xia JH, Wang Q, Li WP, Xu J, Chen ZY, Yang JM (2009).
- (5) «Patologias mamarias generadas por el uso sostenido y seleccion incorrecta del brassier en pacientes que acuden a la consulta de mastologia», Ginecologia y Obstetricia, Dr Marcos Stanovich, 2011

*Attention : Les conseils prodigués dans cet article ne vous dispensent pas de consulter un praticien des médecines alternatives. Vous pourrez en trouver un près de chez vous et prendre rendez-vous sur [annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com)*

<https://www.alternativesante.fr/cancer/soutien-gorge-et-cancer-du-sein-retour-sur-une-polemique#ancrenewsletter>