L'erreur que 80 % des femmes commettent

Par Cécile Ouicher

Ce geste machinal, chaque matin. Cette sensation de soulagement, chaque soir. Entre ces deux moments, une journée entière passée avec un compagnon si intime qu'on en oublie sa présence… jusqu'à ce qu'il se rappelle à nous : une bretelle qui scie l'épaule, une armature qui blesse, une gêne diffuse pendant l'effort.

Le soutien-gorge est une seconde peau pour des millions de femmes. Et si, pour huit d'entre elles sur dix, cette seconde peau était en réalité une cage mal ajustée ? Un défi quotidien, au point que la poitrine est aujourd'hui citée comme un obstacle majeur à la pratique d'une activité physique[1].



LE GRAND DÉBAT : AVEC OU SANS ?

Depuis quelques années, la question de la nécessité du soutien-gorge se pose, y compris dans le monde médical. De nombreuses femmes choisissent de ne plus porter de soutien-gorge, souvent pour des raisons de confort, car les armatures et les bretelles peuvent causer des douleurs aux épaules et au dos. Pour d'autres, c'est un acte militant contre la pression sociale. Elles ressentent une légèreté et une meilleure posture en laissant leur poitrine retrouver sa position naturelle. « *Sans soutien-gorge, les seins d'une femme sont désobjectivés.* […] *Leur caractère fluide devient plus apparent, changeant selon les mouvements du corps*[2]. »

Le docteur Rouillon a suggéré, sur la base d'une étude préliminaire, que les seins pourraient ne pas bénéficier d'être privés de la gravité. Il avance même que le port d'une brassière pourrait entraîner un affaissement accru. Les ligaments de soutien des seins pourraient ne pas se développer correctement si le soutien-gorge est porté trop tôt, créant une forme de « dépendance » au vêtement. Selon de petits échantillons, sans soutien-gorge, les mamelons auraient tendance à remonter, les seins à se raffermir et les vergetures à s'estomper[3].

Même si le soutien-gorge est contesté dans la vie quotidienne, son utilité est quasi unanime pour les activités physiques intenses et répétées[4]. Les seins sont principalement soutenus par des ligaments et la peau, dont la capacité de résistance est limitée.

LE PIÈGE DE LA MAUVAISE TAILLE : UN PROBLÈME MONDIAL

Que l'on porte un soutien-gorge tous les jours ou seulement pour le sport, la majorité des femmes font face au même problème : elles portent la mauvaise taille. Les études estiment que jusqu'à 80 % des femmes portent un soutien-gorge mal ajusté[5]. La plupart des femmes jugent, en effet, leurs connaissances sur la santé du sein et l'ajustement du soutien-gorge comme très moyennes et rencontrent des difficultés à s'auto-mesurer. Ce qui conduit à de mauvais choix.

Lors d'une étude menée auprès d'athlètes britanniques de haut niveau, 83 % ont initialement déclaré avoir des connaissances faibles ou moyennes sur le soutien-gorge, et 73 % n'avaient jamais eu d'ajustement professionnel. À la suite d'une intervention personnalisée, 97 % ont trouvé leur nouveau soutien-gorge supérieur à leur modèle précédent, et 17 % ont rapporté une amélioration de leurs performances sportives[6].

Ces erreurs de taille et d'ajustement sont source de nombreux maux : des douleurs au niveau des seins, du cou, des épaules et du dos sont courantes lorsque le soutien-gorge est inadapté. Dans une société où le rapport au corps s'est largement médié par des normes esthétiques, des vêtements contraignants et des injonctions extérieures, beaucoup de femmes ont perdu la capacité de ressentir corporellement ce qui leur convient. Comme le souligne David Le Breton dans *Anthropologie du corps et modernité*, la société a engendré une forme de déconnexion entre l'individu et son corps, désormais perçu

1. G. Valles-Verdugo, 2024 ; L. Haworth, 2022.
2. I. M. Young, 1990.
3. K. Ashizawa, 1990.
4. T. Tish, 2023.
5. A. Miyatsuji, 2002 ; C. Abigail, 2025.
6. A. Clement, 2025.

comme un objet à maîtriser plutôt qu'à habiter. Cette distance sensorielle explique en partie pourquoi il est si difficile pour de nombreuses femmes de savoir si leur soutien-gorge est réellement adapté : le confort, la respiration, les micro-tensions sont souvent interprétés à travers le prisme de l'apparence plutôt que de la sensation.

LE SOUTIEN-GORGE SPORTIF : ALLIÉ OU ENNEMI DE LA PERFORMANCE

Pour les femmes actives, le soutien-gorge de sport est un équipement de santé et de performance. Le mouvement excessif de la poitrine pendant le sport est une préoccupation majeure, causant gêne et démotivation. La douleur mammaire est fréquente chez les sportives, au point d'affecter la capacité des athlètes à s'entraîner à 100 %. Même pour les athlètes d'élite, les problèmes sont courants : irritations, lacérations, bretelles qui scient, affectant la performance[7]. Heureusement, le port d'un soutien-gorge de sport bien ajusté peut réduire cette douleur. Il existe deux types principaux de soutien-gorge de sport :

- la compression qui maintient les seins fermement contre la paroi thoracique ;
- l'encapsulation qui soutient chaque sein individuellement avec des bonnets. Le soutien-gorge à encapsulation est souvent jugé supérieur pour limiter le mouvement vertical du sein, particulièrement dans les sports dynamiques et pour les poitrines plus grandes.

Néanmoins, un soutien-gorge de sport est un équipement dont l'efficacité décline bien avant qu'il cesse d'être confortable : dès 25 cycles de lavage et port (environ – trois mois d'utilisation régulière), le soutien peut se dégrader significativement, entraînant une augmentation des mouvements du sein pouvant atteindre 32 %. Le problème est précisément que le confort persiste, ce qui amène les femmes à conserver leur soutien-gorge sans soupçonner la perte de soutien – pourtant essentielle à la santé mammaire. Il est donc important de le remplacer régulièrement, indépendamment de toute sensation d'inconfort.

LES DÉFIS DE LA POITRINE VOLUMINEUSE

Les femmes à forte poitrine font face à des problèmes amplifiés. Le poids important de la masse mammaire exerce une contrainte sur le corps, entraînant souvent des douleurs musculo-squelettiques au niveau du cou, des épaules et du dos. Chez les femmes ménopausées, par exemple, la taille des seins est corrélée à la douleur au niveau des vertèbres thoraciques.

La mesure précise de la taille est plus complexe pour les poitrines volumineuses ou tombantes, ce qui contribue au port d'une mauvaise taille. Les bretelles sont la principale source d'inconfort, car la force du poids de la poitrine se concentre sur les épaules, pouvant créer des sillons profonds dans les tissus mous. Les bretelles doivent être larges (environ 4,5 cm) afin de mieux répartir la pression et de minimiser l'inconfort. L'orientation verticale des bretelles est généralement préférée et jugée moins inconfortable que la configuration croisée dans le dos, car elle ne « s'enfonce pas » dans le muscle trapèze. Bien que le croisement arrière puisse aider à ancrer le soutien-gorge et prévenir le glissement.

ATTENTION À LA CONTRAINTE : SOUTIEN-GORGE ET RESPIRATION

Le soutien-gorge de sport fonctionne grâce à la contrainte, mais un serrage excessif peut nuire à la respiration et à la performance. La bande sous la poitrine, qui fournit environ 80 % du soutien, se situe juste au-dessus du diaphragme. Si elle est trop serrée, elle affecte le système nerveux et peut augmenter le travail respiratoire chez les coureuses entraînées, engendrant une consommation d'oxygène accrue de 1,3 %. Un serrage excessif peut conduire à une respiration plus fréquente et moins profonde, augmentant la fatigue des muscles inspiratoires. Ironiquement, ce serrage ferme est souvent recherché par les athlètes d'élite pour le sentiment de soutien qu'il procure, même s'il n'entraîne pas toujours d'inconfort immédiat.

CONCLUSION

Chaque femme doit réévaluer sa relation avec le soutien-gorge. En suivant des recommandations judicieuses, il est possible de réduire douleurs et inconfort tout en profitant pleinement des bienfaits de l'activité. ■

Recommandations pour un choix éclairé

Ajustement professionnel : consultez un spécialiste pour garantir la bonne taille et le modèle adapté. Les connaissances sur l'ajustement sont souvent insuffisantes.

Style approprié : privilégiez les soutiens-gorge à encapsulation pour un meilleur contrôle lors d'activités dynamiques, surtout pour les poitrines généreuses.

Contrainte respiratoire : testez la bande sous la poitrine en simulant une respiration intense pour éviter tout serrage excessif.

Bretelles adaptées : optez pour des bretelles larges et verticales pour réduire l'inconfort sur les épaules.

Cécile Ouicher



Praticienne de yoga somatique, coach psychocorporel, relaxologue et masseuse bien-être, Cécile Ouicher s'intéresse particulièrement à la relation soma/psyché. Elle a créé une formation en ligne pour tous ceux qui souhaitent avoir une nouvelle compréhension de la relation corps/esprit.
www.le-corps-en-conscience.fr – www.consciencepostural.fr

7. E. Harbour, 2025.