

# Tout ce que vous voulez savoir sur VOS SEINS

QUELLE EST LA STRUCTURE DE NOTRE BUSTE?  
 QUELS FACTEURS AGISSENT SUR SA FERMETÉ?  
 COMMENT PRÉSERVER SON MAINTIEN?  
 PETITE LEÇON D'ANATOMIE

TEXTE ADÉLITA GENOUD

**S**I LES SEINS SYMBOLISENT la féminité, ils cristallisent aussi nos crispations. Trop volumineux ou trop discrets, insuffisamment fermes, ils subissent autant le feu de nos propres critiques que les épreuves qui les malmènent durant nos existences. Et si pour mieux en préserver le maintien nous en comprenons le mécanisme? Les explications du Dr Jérémie Glikzman, chirurgien plastique et esthétique à la Clinique de Genolier (VD).

Secrètement, nous espérons que nos seins seraient formés de muscles et que quelques exercices ciblés nous permettraient alors d'en garder la tenue. Tout faux. «Ils sont principalement constitués de glandes mammaires et de graisses. Le tout savamment imbriqué et selon une quantité de l'un ou l'autre des composants parfaitement anarchique», détaille le praticien. Voilà pourquoi ils sont si vulnérables et



**L'EXPERT**  
**Jérémie Glikzman**,  
 chirurgien plastique  
 et esthétique à la  
 Clinique de Genolier.

pourquoi leur aspect se modifie selon les périodes de la vie. Quant aux muscles? Nos pectoraux se situent sous les seins et ne sont donc d'aucune aide pour le renforcement du buste. «La poitrine n'est reliée au corps que par le sillon mammaire (partie inférieure du sein). Et au niveau de la plaque aréole, la peau adhère directement à la glande tandis que les ligaments de Cooper, cloisonnant la totalité de la couche graisseuse, unissent la partie profonde à la glande.» Ainsi, le seul système de soutien reste la peau. Structurellement fragiles, les seins souffrent aussi des conséquences directes des pertes ou prises de poids (plus de deux kilos). Le bonnet varie singulièrement si le sein est surtout constitué de tissu adipeux. Mais ce n'est pas tout. «Les changements hormonaux, qui agissent, cette fois, sur la quantité de glandes mammaires, jouent aussi un rôle prépondérant. Ainsi, au moment de la grossesse, les seins prennent du volu-

PHOTOS: GETTY IMAGES/TETRA IMAGES RF, DR



## L'AVIS DE L'ESTHÉTICIENNE LE POINT COSMÉTIQUE

Soucieuses de leur image, les femmes sont aujourd'hui plus attentives à la beauté de leurs seins. C'est Laurie Nambotin, de l'institut Atlantis à Genève, qui le dit. Ainsi, depuis cinq à six ans, a-t-elle vu se multiplier les demandes de soins du buste. «Cette requête est encore plus marquée à l'approche des beaux jours, soit avant que les femmes ne revêtent leur maillot de bain.» Ainsi dans ce centre, on pratique la cure intensive. Six semaines à raison d'un rendez-vous hebdomadaire. «Elle commence par un gommage très doux car la zone qui englobe tout le sein et le décolleté est particulièrement sensible. Cette élimination des cellules mortes va favoriser la pénétration des produits utilisés ensuite, affirme l'esthéticienne. De quoi s'agit-il? D'une huile qui sera enduite avec des mouvements de massage tenseur. Le soin se prolonge par un masque recouvrant tout le buste qui va se durcir et chauffer. «Son rôle est là encore de raffermir», détaille Laurie. Dans le même temps, l'usage biquotidien d'un sérum et d'une crème est recommandé. A l'issue des six semaines, le soin total peut être renouvelé tous les mois. Parmi les conseils

dispensés, la spécialiste insiste sur la nécessité d'un bon maintien. «Debout ou assise devant son ordinateur, une posture adéquate permet de prévenir les risques de relâchement. Il est primordial de demeurer bien droite le dos appuyé contre son dossier de chaise en observant une distance d'au moins 60 centimètres entre ses yeux et l'écran ou de s'imaginer déambuler avec une planche arrimée au dos.»

### MINISHOPPING CIBLÉ

**1.** Longue Vie «Buste», **Guinot**, env. 85 fr. les 50 ml (en institut) **2.** Gel Buste Super Lift, effet «bretelle naturelle», **Clarins**, 71 fr. les 50 ml. **3.** Décolleté parfait, soin lissant et antitaches, **Phytomer**, env. 80 fr. les 50 ml (en institut). **4.** Lifting Buste, à l'extrait de centella asiatica, **Yves Rocher**, 49 fr. 90 les 100 ml. **5.** Bust Lift, crème remodelante anti-âge global, **Lierac**, env. 56 fr. les 50 ml. **6.** Super Fit Boob Job, regonfle la poitrine avec un phytostérol naturel, **Rodial**, 99 fr. les 120 ml (chez Marionnaud). **7.** Lait buste ultrafermeté, **Clarins**, 81 fr. les 50 ml. **8.** Seins Fermes Sérum, **Méthode Jeanne Piaubert**, env. 129 fr. les 50 ml.

