

FUTURA

Protéger ses seins pendant le sport améliore les performances (La Santé Sur Écoute # 34)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique Lo-fi détendue.]

Bonjour, c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute ! La course à pied est un sport simple et abordable pour la plupart d'entre nous. On enfle une paire de baskets et on est prêt ! Enfin pas tout le monde, pour les femmes il y a un autre équipement indispensable : la brassière de sport. En effet, 72 % des femmes disent avoir eu des douleurs à la poitrine en pratiquant la course à pied. Choisir la bonne brassière permet de réduire ces douleurs, mais aussi d'augmenter ses capacités sportives et ce sont des scientifiques qui le disent. On en parle dans cet épisode de La Santé sur Écoute.

[Musique Lo-fi au piano.]

La course à pied est connue pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire, mais pour les femmes ce n'est pas forcément une partie de plaisir. En effet, à chaque impact, les seins bougent dans 8 directions différentes, ce qui peut engendrer des douleurs et donc dissuader certaines femmes de pratiquer le footing ou d'autres sports à impact. Heureusement, les brassières de sport existent, mais encore faut-il bien la choisir ! Support léger ou intense, avec armature ou non, bretelles croisées ou droites, les possibilités sont quasi infinies. À l'université de Memphis, aux États-Unis, des chercheurs ont étudié l'effet biomécanique des brassières de sport sur les performances de course. Douze joggeuses amatrices, âgées de 18 à 35 ans et ayant une taille de soutien-gorge comprise entre le bonnet B et le bonnet D, ont passé des tests en portant une brassière qui soutient modérément la poitrine et une autre avec un soutien plus important.

[Transition musicale.]

Leurs résultats ont été comparés à un groupe témoin qui a couru sans brassière... Aïe. Elles ont toutes dû courir sur un tapis pendant 3 minutes pendant qu'un dispositif vidéo composé de 10 caméras disséquait leurs mouvements. En effet, les scientifiques s'intéressent à une donnée importante en course à pied : la résistance de l'articulation du genou. Plus l'articulation du genou est résistante, sans être trop raide, mieux elle subit les impacts lors de la course.

Ainsi, les personnes qui ont une résistance de l'articulation du genou importante ont des meilleures performances sportives. Celles qui portaient une brassière qui soutenait bien leur poitrine voyaient leur performance augmenter de 7 % par rapport aux autres. Bien choisir sa

brassière est donc primordial : le sport pratiqué, la taille de la poitrine et le design de la brassière.

[Transition musicale.]

Les marques de sport proposent une grande variété de modèles, mais la plupart offrent un soutien modéré voire léger. Elles sont plus conçues comme un accessoire de mode que comme un équipement sportif par les marques non-spécialisées. Les fortes poitrines pourraient avoir du mal à trouver un soutien suffisant pour faire du sport sans douleur. De plus, il est recommandé de changer sa brassière de sport tous les ans. Avec le temps, elle se détend et n'offre plus un soutien optimal.

Le meilleur moyen de choisir une bonne brassière est déjà d'être sûr·e de sa taille en mesurant son tour de poitrine et de buste avec un mètre de couturier. Évidemment, on essaye avant d'acheter et un petit conseil bonus en plus : sauter plusieurs fois sur place avec la brassière. Votre poitrine doit bouger le moins possible tout en restant confortable. Si vous trouvez une brassière qui coche toutes ces cases, alors vous êtes tombé·e sur la perle rare !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dans quinze jours pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !