



# SANTÉ DES SEINS

# SOMMAIRE

<b>1. Sein : ce qu'il faut savoir</b>	<b>p.3</b>
<b>2. Qu'est-ce qu'un sein?</b>	<b>p.4</b>
<b>3. Mouvement des seins</b>	<b>p.5</b>
<b>4. Impacts mammaires</b>	<b>p.7</b>
<b>5. Santé du sein</b>	<b>p.8</b>
<b>6. Bien connaître ses seins</b>	<b>p.10</b>
<b>7. Références de l'étude de recherche</b>	<b>p.12</b>

# SEIN : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Il est important de bien comprendre vos seins et leur évolution au cours de la vie.

Les seins commencent normalement à se développer entre 7 et 13 ans. La taille et la forme des seins peuvent changer tout au long de votre vie, de nombreuses femmes remarquant des changements en fonction de leurs cycles menstruels.

Afin de maintenir une bonne santé du sein, il est important que vous examiniez régulièrement vos seins et que vous demandiez l'avis d'un professionnel de la santé si vous avez des inquiétudes.

Les seins peuvent avoir une forme et une taille uniques. Vous constaterez peut-être que chacun de vos seins est légèrement différent, il est donc important de bien les connaître.



# QU'EST-CE QU'UN SEIN ?

Le sein est composé de graisse et de tissu glandulaire, et ne contient aucun muscle pour les soutenir.

Le soutien du tissu mammaire est plutôt fourni par **deux structures de support faibles**.

1.  
La peau

2.  
Les ligaments de Cooper\*

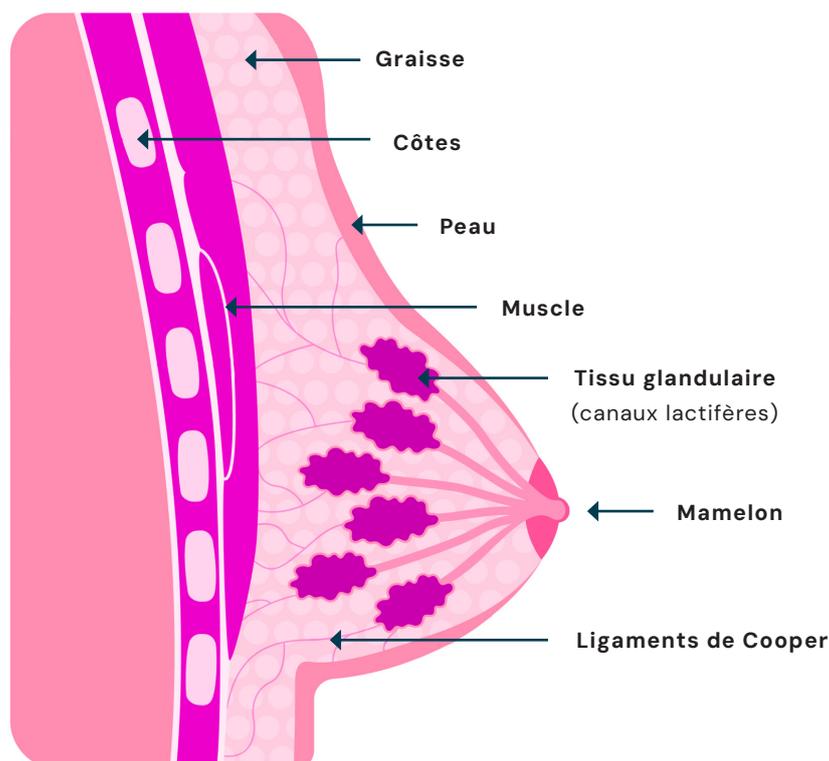
Cela présente des **problématiques** dans le cadre de la pratique du rugby, qui peuvent être divisées en **deux catégories** :

1.  
Mouvement des seins

2.  
Impacts mammaires

Ces problématiques sont plus faciles à gérer avec une meilleure connaissance et une meilleure compréhension de comment et pourquoi les seins bougent, et des solutions potentielles pour minimiser ces mouvements.

\* Ce qui signifie que le sein est sujet à beaucoup de mouvements.



# MOUVEMENT DES SEINS

## Pourquoi le mouvement des seins peut-il causer des problèmes ?

Le manque de soutien naturel dans le sein signifie que lorsque nous bougeons, le sein bouge. Celui-ci exerce alors une charge/force sur les structures de soutien des seins, qui à leur tour exercent une charge sur le haut du corps. Cela peut présenter des problématiques en termes de :

### 1. Performance

Un mouvement excessif des seins peut influencer le rythme respiratoire de l'athlète, ce qui peut avoir à son tour un impact sur l'amplitude de sa foulée dans sa course. Dans le contexte du rugby, cela pourrait signifier qu'une athlète couvrira moins de terrain et mettra plus de temps à se rendre là où elle le souhaite sur le terrain.

Pour prévenir les blessures au sein, les pratiquantes de sports de contact peuvent modifier ou limiter les activités de course ou dans le jeu, c.à.d. éviter les plaquages.

### 2. Participation

**Une femme sur quatre** et la moitié des filles perçoivent leur sein comme un obstacle à l'exercice en raison de facteurs tels que : douleur, mouvement et/ou gêne. Cela peut entraîner une diminution de la participation ou pratique sportive.

Éduquer les joueuses, les entraîneurs et l'encadrement sur ces problèmes potentiels peut aider à réduire ces statistiques.

## Pourquoi devriez-vous faire attention au mouvement des seins ?

Si les seins ne sont pas correctement soutenus dans le cadre de la pratique sportive, leur mouvement peut être considérable et peut avoir un impact négatif sur les performances.

**Quelques faits importants à prendre en compte concernant vos seins lorsque vous faites du sport :**

- S'ils ne sont pas correctement soutenus, les seins peuvent avoir une amplitude de mouvement allant jusqu'à **15 cm** et une accélération supérieure à celle d'une voiture de course..
- Les douleurs mammaires liées au mouvement affecteraient jusqu'à **50 %** des femmes qui font de l'exercice physique.
- **51 %** des athlètes féminines britanniques aux Jeux olympiques de Tokyo 2020 ont déclaré avoir ressenti des douleurs mammaires..
- De nombreuses athlètes subissent des blessures par frottement cutané en raison d'un mauvais choix de soutien-gorge.

Le mouvement des seins pendant la pratique sportive peut causer des douleurs, des dommages et réduire les performances. Dans les populations sportives, les connaissances en matière de seins et de soutien-gorge sont faibles, ce qui entraîne de mauvais choix de soutien-gorge. C'est pourquoi l'éducation sur ces questions pour les athlètes ainsi que pour les entraîneurs et autres personnes impliquées est si importante.

**Si nous réduisons le mouvement des seins, nous pouvons non seulement améliorer les performances, mais également limiter les douleurs mammaires et le risque d'endommager le tissu mammaire.**

# IMPACTS MAMMAIRES

## Faits importants sur les impacts mammaires :

- Des recherches sur les sports collectifs de contact ont révélé que **58 %** des joueuses avaient subi une blessure au sein. [1] Sur la base de ces statistiques, il est probable que le rugby aura un taux similaire ou supérieur de blessures au sein.
- Il est peu probable que la majorité des joueuses portent un équipement rembourré pour la poitrine : une étude a révélé que seulement 17 % des joueuses de Football australien (AFL), de Rugby à XIII, de Rugby à XV et à VII utilisaient un équipement rembourré pour la poitrine. [1]
- **48%** des pratiquants de sports collectifs de contact estiment que les impacts mammaires sont susceptibles d'avoir un effet négatif sur les performances.
- Les blessures résultant d'un impact mammaire sont susceptibles d'être sous-déclarées et sous-traitées, car les entraîneurs et les autres membres d'encadrement sont peu susceptibles d'être conscients du problème.
- Les impacts répétés sur les seins sont susceptibles de causer des douleurs, des ecchymoses et des lésions tissulaires, ce qui peut entraîner des complications lors du dépistage du cancer du sein.

Il est important que nous encourageons les joueuses de rugby, les entraîneurs et les membres de l'encadrement à créer un environnement favorable où les joueuses se sentent à l'aise pour signaler ces blessures lorsqu'elles se produisent.

## Types d'impacts mammaires

Des blessures au sein peuvent survenir à la suite d'impacts ou contacts :

- Avec le ballon
- Avec des joueuses
- Avec la surface du terrain
- Lorsqu'une joueuse est saisie ou attrapée
- Lorsqu'elles sont au sol

Tous ces éléments peuvent entraîner la compression du tissu mammaire et provoquer des douleurs, une sensibilité, des ecchymoses, un gonflement, du tissu cicatriciel et des grosseurs ou nodules (nécrose graisseuse).

Le tissu cicatriciel et les nodules font souvent penser à un cancer du sein, ce qui entraîne des difficultés dans le dépistage du cancer du sein. Par conséquent, il est recommandé qu'une athlète ayant des antécédents de traumatisme mammaire signale cette situation lors d'un examen mammaire de routine et/ou d'une mammographie.

# SANTÉ DU SEIN

## Que pouvons-nous faire pour encourager une meilleure santé du sein ?

Voici quatre choses que les clubs et les femmes et les filles peuvent faire :

**1. Privilégier un soutien-gorge de sport bien ajusté.**



**2. Encourager les joueuses de rugby à signaler les blessures au sein et l'encadrement à enregistrer ces blessures.**



**3. Mettre un rembourrage aux seins.**



**4. Bien connaître ses seins.**



Le but des équipements rembourrés (rembourrage) pour la poitrine dans le cadre du rugby est de réduire les impacts sur la poitrine et donc de réduire le risque de blessures au sein. Cet équipement rembourré est spécifique aux joueuses et doit être conçu et fabriqué pour minimiser l'inconfort.

Comme cet équipement rembourré pour les seins n'est généralement pas conçu pour soutenir la poitrine ou pour remplacer un soutien-gorge de sport, il est recommandé aux joueuses d'utiliser un soutien-gorge de sport sous un tel équipement.

Les Règlements de World Rugby autorisent un équipement rembourré qui couvre la poitrine, sous le bras ou intégré à l'épaule. En outre, il ne doit jamais restreindre les mouvements normaux effectués quand on joue au rugby.

# Que rechercher dans un équipement rembourré pour la poitrine ?

Si vous investissez dans un équipement rembourré pour la poitrine, assurez-vous qu'il est :

- Lisse et avec des bords arrondis, et pas d'arrêtes à l'intérieur ou à l'extérieur qui pourraient blesser la joueuse qui le porte ou les autres joueuses
- Confortable et s'intègre bien avec votre soutien-gorge de sport
- Approuvé par World Rugby : recherchez les étiquettes appropriées.

Pour plus d'informations sur les équipements rembourrés pour la poitrine et autres formes de rembourrage pour le corps, veuillez consulter [World Rugby](#)



# Bien connaître ses seins

## Qu'est-ce que signifie « bien connaître ses seins » ?

**Being 'Breast Aware' can help you look after your breasts and detect the signs of any health problems, such as breast cancer:**

1. Sachez quelles sont l'apparence et la texture normales de vos seins.
2. Surveillez régulièrement l'apparition de tout changement.
3. Informez quelqu'un si vous remarquez quelque chose de différent.
4. Examinez votre poitrine, sous vos bras, sous vos seins et autour de votre clavicule.

Toute grosseur ou nodule mammaire n'est pas toujours synonyme de cancer. Les changements dans le tissu mammaire sont normaux lorsque les seins grossissent ou se développent. D'autres causes de grosseur ou nodule mammaire peuvent également provenir d'une croissance de tissus non cancéreux (fibroadénome), d'une accumulation de liquide/fluide ou d'un kyste non cancéreux.

## Changements d'apparence et de texture à détecter :

- Une grosseur qui semble différente de la normale
- Une éruption cutanée sur le sein ou le mamelon
- Un écoulement (liquide) d'un ou des deux mamelons
- Un changement dans la texture de la peau : plis ou capitons, un peu comme la peau d'orange
- Un gonflement au niveau de l'aisselle ou de la clavicule
- Un changement soudain de taille ou de forme
- Une douleur inhabituelle constante au niveau du sein ou de l'aisselle
- Votre mamelon devient soudainement inversé (tiré vers l'intérieur) ou change de direction.

**N'essayez pas de diagnostiquer vous-même** la cause des grosseurs mammaires. Parlez-en toujours à votre médecin ou à un professionnel de la santé si quelque chose vous inquiète.



## Ce qui ne vous DONNERA PAS de cancer du sein :

- Blessure aux seins
- Implants mammaires
- Porter un soutien-gorge à armatures
- Utiliser un déodorant

## Mener une vie saine et équilibrée peut aider à prévenir le cancer du sein, tout comme :

- Maintenir un poids sain
- Rester physiquement active
- Avoir une alimentation équilibrée
- Limiter sa consommation d'alcool

## Comment dois-je examiner mes seins ?

Les sites internet suivants vous fourniront plus d'informations utiles concernant la santé des seins:

<https://www.bra.edu.au/>

<https://www.healthlinkbc.ca/healthwise/breast-self-examination>

<https://www.nhs.uk/conditions/how-to-check-your-breasts-or-chest/>

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/get-screened/breast-cancer/breast-self-examination.html>

<https://www.ais.gov.au/fphi/education>

<https://netballher.co.uk/menstrual-cycle/>

<https://www.always.co.uk/en-gb/tips-and-advice-for-women/>

<https://hpsnz.org.nz/wellbeing-and-engagement/healthy-women-in-performance-sport/the-menstrual-cycle-and-sport/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

# ÉTUDES DE RECHERCHE : RÉFÉRENCES

[1] Brooke R. Brisbane, Julie R. Steele, Elissa Phillips & Deirdre E. McGhee (2020) Breast injuries reported by female contact football players based on football code, player position and competition level, *Science and Medicine in Football*, 4:2, 148–155, DOI: 10.1080/24733938.2019.1682184

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24733938.2019.1682184#:~:text=Results%3A%20Fifty%2Deight%20percent%20of,injury%20affected%20their%20football%20performance.>

[2] Chandra-Mouli, V., Patel, S.V. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reprod Health* 14, 30 (2017).DOI:

<https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>

[3] Plesons, M., Patkar, A., Babb, J. et al. The state of adolescent menstrual health in low- and middle-income countries and suggestions for future action and research. *Reprod Health*, 18, 31 (2021). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01082-2>

## À propos de cette ressource :

Merci à la Rugby Football Union (RFU) qui nous a accordé son autorisation et travaillé avec World Rugby pour adapter et développer cette ressource à partir de l'outil RFU's RugbySafe Women and Girls Healthcare and Welfare Toolkit, financé par l'initiative Rugby World Cup 2025 Impact Programme. La RFU conduit cette initiative Rugby World Cup 2025 Impact Programme en partenariat avec les organismes Digital, Culture, Media and Sports, Sport England et UK Sport, dont le but est de transformer et accélérer l'accessibilité du rugby pour les femmes et les filles. Cette ressource est basée sur des documents rédigés par la Professeure Joanna Wakefield-Scurr, PhD., (aka 'The Bra Professor'), Responsable du groupe de recherche dans la Santé du sein de l'Université de Portsmouth.

Avec une précieuse contribution du Dr Nicola Brown, St Mary's University, Twickenham, Londres.