

# santé

magazine

SPECIAL  
NUMÉRO  
400

## LES SECRETS D'UN BON SOMMEIL

À TOUT ÂGE ET SANS MÉDICAMENT

### PSYCHO

S'aimer dans  
une famille  
recomposée

## SPÉCIAL CELLULITE

3 PROGRAMMES  
SUR MESURE  
POUR UN CORPS  
FERME ET TONIQUE

ESTHÉTIQUE  
ELLES ONT  
DÉCIDÉ DE RÉDUIRE  
LEURS SEINS!

### ENQUÊTE

LES MÉDICAMENTS  
GÉNÉRIQUES  
AUSSI SÛRS,  
AUSSI EFFICACES?

+ SAIN + RAPIDE + FACILE

## LE RÉGIME UNIVERSEL

du Dr Jean-Michel Cohen  
La seule méthode  
qui s'adapte  
à vos envies!

T 01114 - 400 - F: 2,80 €



LES MEILLEURS PRODUITS POUR AVOIR DES JAMBES LÉGÈRES

# J'ai réduit mes seins

Si un décolleté pigeonnant est séduisant, des seins trop volumineux sont encombrants. Heureusement, la chirurgie esthétique maîtrise aujourd'hui la réduction mammaire. Tout ce qu'il faut savoir avant de sauter le pas.

Par Sophie Poulain - Photos Magalie Delporte

**L**orsqu'on parle de chirurgie esthétique des seins, on imagine presque toujours que c'est pour les avoir plus gros. Or des femmes très gênées par leur poitrine imposante ne rêvent, elles, que de la voir diminuer. Les chirurgiens spécialisés avouent d'ailleurs qu'ils pratiquent autant de poses de prothèses que de réductions mammaires ! Pour autant, modifier le volume de ses seins ne se décide pas sans appréhension. Symbole de féminité et d'érotisme, les seins jouent un rôle clé dans la sexualité tout en étant intimement liés à l'idée de maternité. Mais lorsque la souffrance physique et psychique devient trop forte en raison d'une poitrine trop lourde à porter, peut-être vaut-il mieux ne pas hésiter. C'est en tout cas ce qu'assurent les femmes qui ont choisi de se faire opérer.

## Où commence l'hypertrophie ?

À partir d'un bonnet D, les seins peuvent devenir encombrants. Pour preuve, les médecins qualifient l'hypertrophie mam-

maire de modérée lorsque le volume des seins se situe entre 400 et 600 cm<sup>3</sup>, c'est-à-dire entre des bonnets D et F. Au-dessus, l'hypertrophie devient vraiment importante. « *Mais tout est question d'équilibre dans une silhouette et de rapport entre la taille, le poids et la taille du bonnet, nuance le Dr Muriel Perrault de Jotemps, spécialisée en chirurgie plastique reconstructrice et esthétique. Ainsi, une femme de 1,55 m avec un bonnet C peut éprouver la sensation d'avoir des seins disproportionnés, alors que la même poitrine sur une femme de 1,65 m paraîtra superbe.* »

## Quel est le bon moment pour se faire opérer ?

À l'origine, les femmes qui consultent expriment toutes une gêne physique et une souffrance psychologique. « *Je me sens mal dans mon corps* », « *le regard des autres me pose problème* », « *j'ai très mal au dos* » ou « *je ne peux pas faire de sport* » sont les phrases que nous entendons le plus fréquemment en consultation », observe le Dr Benoît Couturaud, chirurgien plasticien, reconstructeur et esthétique. Une

# 300

grammes en moins par sein :

c'est le seuil à partir duquel l'Assurance-maladie prend en charge l'opération. En général, le chirurgien retire entre 400 g et 600 g par sein.

plainte reconnue par notre système de santé puisque la Sécurité sociale rembourse, sous certaines conditions, une partie des frais.

« *Il n'y a ni âge idéal ni limite d'âge. Il faut cependant attendre la fin de la croissance afin que la taille et le poids se soient stabilisés, avoir des règles régulières depuis au moins trois ans, et une taille de bonnet stable elle aussi depuis deux ans minimum* », poursuit le Dr Couturaud, qui précise que l'opération de réduction mammaire n'est pas une décision à prendre à la légère. Ni pour faire plaisir à sa mère. L'hypertrophie mammaire est en effet souvent d'origine génétique. Pour des raisons personnelles, certaines femmes n'ont pas osé se faire opérer. Elles restent donc en souffrance et estiment, à tort, qu'il est trop tard pour le faire. Lorsqu'elles ▶



Grâce à cette intervention, Sophia prend plus de plaisir à danser.

## « Maintenant, je suis fière de ma silhouette »

Sophia, 24 ans, étudiante en communication

« J'étais gênée et complexée par mon 90 F depuis l'âge de 17 ans, et j'avais en plus beaucoup de mal à trouver de la jolie lingerie à prix abordable et des petits tops à ma taille ! Même si les cicatrices ont été un frein, par rapport à tous

les autres avantages, j'ai sauté le pas. L'opération a eu lieu en septembre 2007 et le résultat est superbe. On m'a retiré 480 grammes dans un sein et 400 grammes dans l'autre ! J'ai eu des seins douloureux pendant deux mois et j'ai porté ma brassière

pendant quatre mois pour protéger mes cicatrices. J'ai retrouvé ma sensibilité assez rapidement et je me sens bien dans mon corps. D'autant que, depuis, j'ai perdu un peu de poids. Je fais de la danse moderne depuis plusieurs années, et avec mes seins d'avant, ce n'était pas toujours évident. Maintenant, avec mon 90 C, je suis vraiment fière de ma silhouette. »



Après des années à porter des vêtements amples, Nathalie ose s'habiller avec des tee-shirts près du corps.

## « J'ose enfin me mettre en maillot de bain »

Nathalie, 44 ans, technicienne de paye dans une société de HLM

« J'ai toujours eu une poitrine forte, mais après ma deuxième grossesse, elle est devenue vraiment très encombrante. Je faisais un 105 F. C'est mon gynécologue qui a tiré la sonnette d'alarme, car je commençais à me voûter. Très pudique, je n'osais pas parler de mon problème. J'avais très mal au dos, mais je me faisais une raison. Mon mari, lui, m'a tout de suite dit : "Fais-le si tu en éprouves le besoin." Je me suis fait opérer en

avril dernier. Le chirurgien m'a enlevé 485 grammes dans un sein et 415 grammes dans l'autre. Mes cicatrices ne me gênent pas et j'ai retrouvé ma sensibilité. Je fais aujourd'hui un bonnet C et j'ose enfin me mettre en maillot de bain. Je fais du yoga depuis deux ans, et maintenant c'est plus agréable. Avant, je me cachais sous des tuniques assez amples, désormais, j'ose m'habiller avec des vêtements près du corps. »

s'aperçoivent que les seins de leur fille sont très gros, elles souhaitent alors la faire opérer le plus tôt possible pour lui éviter ce qu'elles ont enduré.

Les chirurgiens sont alors obligés de calmer le jeu, de dialoguer en tête à tête avec la jeune fille pour savoir si, personnellement, elle souhaite vraiment cette intervention. Ils doivent aussi insister sur les conséquences de l'éventuelle perte de sensibilité et les cicatrices qui, même si elles blanchissent, ne disparaîtront jamais.

## Et si je veux des enfants ?

L'opération ne contre-indique pas une grossesse, mais il faut attendre au moins un an pour mettre en route un bébé, car les bouleversements hormonaux qu'elle provoque entraînent une augmentation de la glande mammaire. En revanche, la réduction mammaire ne fait pas bon ménage avec l'allaitement. « Un grand nombre de canaux galactophores sont coupés lors de l'intervention, ce qui compromet les possibilités d'allaiter. Certes, il arrive que les connexions se refassent, mais pas toujours. Ainsi, une étude menée sur une centaine de femmes montre que 50% d'entre elles seulement ont pu allaiter après une plastie mammaire de réduction », explique le Dr Perrault de Jotemps. « J'ai attendu d'avoir mes enfants pour me faire opérer car je souhaitais les allaiter, raconte Catherine, infirmière de bloc. J'espérais d'ailleurs que l'allaitement ferait fondre mes seins. À tort, ils ont pris encore un peu plus de volume ! À 40 ans, j'ai enfin réa- ▶

## PAROLE D'EXPERT Gonzague de Laroque, médecin sexologue

### « Il faut oser soulever le problème avec son compagnon »

Comment préparer son partenaire ?

En dialoguant, car si cela peut être une délivrance pour la femme, cela peut représenter une "castration" pour l'homme, surtout s'il est tenu à distance. Il faut lui faire comprendre la souffrance qu'on éprouve, et que, grâce à cette opération, on va passer d'un mal-être à un véritable bien-être.

Comment surmonter la perte de sensibilité transitoire ?

D'abord en se réappropriant son corps par le massage,

par exemple. Et si la sensibilité ne revient pas, il faut savoir que l'ensemble du corps est érogène. Cela peut donc être l'occasion d'explorer d'autres zones et d'enrichir ainsi sa sexualité.

Les cicatrices peuvent-elles devenir source de problèmes dans la relation ?

Si le compagnon a peur de toucher les seins après l'opération, il faut oser soulever le problème, mais aussi le guider, un peu comme on apprend à un homme à toucher le ventre d'une femme enceinte.



lisé mon rêve en passant d'un 95 E à un 95 B ! J'ai pourtant eu une complication sévère, à savoir un épanchement de lymphe qui a nécessité une ponction, des pansements pendant plusieurs mois et une cicatrisation longue (environ quatre mois). Mais tout cela m'a semblé secondaire par rapport à l'importance de mon désir. »

## Et après ?

« Une fois réduite, la glande mammaire ne regrossit pas », précisent les spécialistes. « Nous prenons tout en compte, y compris les changements hormonaux de la ménopause qui peuvent avoir des répercussions sur le volume des seins », précise le Dr Couturaud. Les témoignages sont cependant discordants quand les femmes prennent beaucoup de poids. ■

## + En pratique

- Quinze jours minimum de réflexion entre la signature du devis et l'opération.
- Arrêt du contraceptif oral un mois avant l'intervention (risques thromboemboliques).
- Rendez-vous avec l'anesthésiste au moins huit jours avant l'intervention.
- Hospitalisation la veille ou le jour même, le matin à jeun.
- Durée : deux à trois jours.
- Intervention pratiquée sous anesthésie générale, en position assise, bras le long du corps.
- Durée : deux heures et demie.
- Drainage et pansements compressifs. Les fils sont enlevés au bout de quinze jours.
- Cicatrices en T inversé et éventuellement autour de l'aréole.
- Port d'un soutien-gorge en tissu élastique, sans armature et s'ouvrant devant, jour et nuit, pendant six à huit semaines.
- Sport interdit pendant deux mois.
- Coût de l'opération : de 3 000 à 5 000 € (dépassements d'honoraires entre 1 500 et 3 000 €).

Où se renseigner : Société française des chirurgiens esthétiques et plasticiens, 01 42 89 39 78 ou sur [www.plasticiens.org](http://www.plasticiens.org)

## « La réduction mammaire était nécessaire pour mon bien-être et ma santé »

Muriel, 48 ans, médecin

« Jeune fille, je faisais un 90 A, et puis, pendant ma grossesse, mes seins ont beaucoup grossi. Lorsque j'ai cessé d'allaiter mon fils, ma poitrine est restée assez ronde, mais elle ne me posait pas de problème particulier. Après la ménopause, les choses se sont gâtées. Je faisais un 110 E. Comme je ne trouvais pas le "bon" chirurgien, je me suis fait une raison. J'avais peur de l'anesthésie générale, de la douleur et des drains. Malgré mes réticences, j'étais en souffrance. Je me suis renseignée et j'ai rencontré une

femme chirurgien, spécialiste du sein sain et du sein malade, ce qui pour moi était essentiel. Elle m'a fait prendre conscience que la réduction mammaire n'était pas purement esthétique, mais qu'elle était nécessaire pour mon bien-être et ma santé. Je me suis fait opérer en février 2008. Mes seins sont encore durs et n'ont pas retrouvé leur sensibilité, mais mes cicatrices sont belles et je n'ai ressenti aucune douleur ! Je suis très satisfaite de mon opération, je fais désormais un 95 C et si c'était à refaire, je le ferai plus tôt. »



Muriel est satisfaite de son opération. Elle regrette même de ne pas l'avoir fait plus tôt.