



Mastodynie : quand les seins font mal

Les douleurs au niveau de la poitrine sont fréquentes dans la vie d'une femme. Heureusement, elles sont le plus souvent bénignes et peuvent être soulagées. Origine hormonale, fonctionnelle, organique, psychologique... Une consultation médicale seule peut y répondre. Faisons le point sur les douleurs aux seins.

Astuce Vidéo :

Comment faire une auto-palpation du sein ?



C'EST DÙ AU SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Un excès d'estrogènes fait gonfler les seins, car cela augmente la circulation locale et rend les vaisseaux plus perméables, entraînant une rétention d'eau.

Les seins sont donc tendus, sensibles, voire douloureux. C'est ce que beaucoup de femmes connaissent chaque mois les jours qui précèdent les règles. Cette tension dans les seins fait partie des signes du fameux syndrome prémenstruel, symptômes qui précèdent les règles et qui peuvent consister en rétention d'eau (dans les seins ou ailleurs), en irritabilité et troubles digestifs.

C'EST DÙ À UN TRAITEMENT HORMONAL

Mais ce gonflement des seins n'est pas toujours dû à cette période avant les règles. Chez certaines femmes, il se produit exactement les mêmes signes lors



de la prise de pilule contraceptive. Cela signifie que cette pilule a pour cette femme un effet estrogénique trop puissant et qu'une autre pilule serait plus adaptée.

Certaines femmes se disent ravies de voir leurs seins plus gonflés, puisqu'elles gagnent une taille de soutien-gorge. Mais il n'est pas bon de garder les seins gonflés... En effet, l'excès d'estrogène, le gonflement cyclique des seins ont tendance, à long terme, à augmenter le risque de lésion bénigne du sein.

Or, une femme porteuse d'une mastopathie bénigne a, en effet, un risque 3 à 4 fois plus élevé qu'une autre de développer un cancer du sein. Il n'est donc pas souhaitable de rester en permanence en déséquilibre hormonal.

QUE FAIRE EN CAS DE DOULEUR BILATÉRALE DANS LES SEINS ?

Les petits moyens peuvent être testés dans un premier temps contre les seins douloureux.

Le premier est la patience, tout simplement, puisque lorsque les cycles sont naturels (sans contraception hormonale), certains cycles peuvent être un peu déséquilibrés entre les estrogènes et la progestérone, sans que cela soit une situation qui dure à long terme.

Et puis, si cela dure, le médecin prescrira un traitement à base de progestérone de manière à contrebalancer l'effet des estrogènes.

Si la femme est sous pilule, il faudra changer de pilule pour une pilule au "climat" moins estrogénique qui ne provoquera pas cet effet indésirable de douleur mammaire.

Notons aussi qu'il est bon de signaler au partenaire ces douleurs, car de nombreuses femmes n'osent pas expliquer à leur conjoint que leurs seins sont douloureux. Elles se contentent de serrer les dents pendant les relations sexuelles. C'est dommage !

ET QUAND ON N'A MAL QU'À UN SEUL SEIN ?

Quand la douleur dans le sein est unilatérale, dans ce cas, il s'agit plutôt d'un problème local. C'est rarement un cancer, les cancers du sein étant le plus souvent indolores. Mais il est indispensable de consulter un médecin pour qu'il procède à une palpation et un examen des seins, voire qu'il demande des explorations complémentaires comme une échographie ou une mammographie.

Notons qu'il existe quelques cancers qui provoquent une inflammation (rougeur, gonflement et douleur), et même si ce ne sont pas les causes les plus fréquentes de douleur mammaire, c'est une raison supplémentaire pour consulter rapidement.



A noter

Une douleur qui s'installe, ou qui se reproduit régulièrement (dans les seins ou une autre zone du corps), doit être soignée.

Cet organe aux multiples facettes, esthétique, maternelle et sexuelle a un rôle important à jouer dans la vie de la femme.