

Des seins parfaits - 1/2

Les seins parfaits n'existent pas. Les démangeaisons, les douleurs prémenstruelles, des petits poils indésirables, ... Font parti de nos petits problèmes...

En ce qui concerne tes seins, y a-t-il des questions que tu n'oses pas poser, même à ta meilleure amie ? Si tu ne sais plus à quel "sein" te vouer, tu trouveras sûrement un certain soutien en lisant ce qui suit.

Il n'y a aucune honte à parler de cette partie de ton anatomie et, à plus forte raison, si elle te donne des complexes. D'accord, il se peut que tu trouves tes seins trop gros ou trop petits. En fait, rares sont les filles qui sont entièrement satisfaites de ce que la nature leur a donné. Si cette question te préoccupe vraiment, tu peux toujours en discuter avec l'infirmière de ton école pour savoir exactement ce qu'elle en pense. Cependant, si tes seins présentent une anomalie quelconque ou qu'ils sont douloureux, poursuis ta lecture. Tu auras sûrement l'esprit plus tranquille dans quelques minutes.

Ça pique !

Tu as beau essayer de te gratter discrètement, le bout de tes seins te démange tellement que ça te rend dingue ! Qu'est-ce qui se passe ? Tu portes probablement un soutien-gorge qui cause une irritation, surtout s'il est en dentelle. Tu sais donc maintenant ce qu'il te reste à faire : change-le ! Des compresses d'eau chaude additionnée de sel devraient te soulager. Par contre, si des plaies commencent à se former, ne laisse pas traîner les choses et consulte rapidement un médecin.

Les douleurs prémenstruelles

À l'approche des règles, il est fréquent que les seins gonflent et deviennent plus sensibles en raison de fluctuations hormonales. Heureusement, dès le quatrième ou le cinquième jour des menstruations, les choses rentrent habituellement dans l'ordre. Si ces petits inconvénients t'incommodent vraiment et que tu veux diminuer leurs effets, évite de manger des aliments salés et des mets chinois dès le début de tes règles. En effet, le sel et le glutamate de sodium contenus dans les plats asiatiques retiennent l'eau dans les tissus, ce qui a pour effet de faire enfler. Tu peux aussi faire du sport pour activer ta circulation, à moins que tu ne préfères les bains chauds, qui sont tout aussi efficaces sur ce plan et qui atténuent la sensation de sensibilité.

Des poils indésirables

Avoir des poils sur les jambes et aux aisselles passe encore, mais autour des mamelons ? Eh oui, c'est normal. En général, ils sont plus apparents chez les filles qui ont les cheveux foncés. Les médecins recommandent de ne pas y toucher, sauf s'ils poussent en quantité excessive ou qu'ils te donnent d'affreux complexes. Pour régler ton problème, tu peux avoir recours à l'électrolyse.

Un mamelon bizarre

Depuis quelques mois, tu remarques que le bout d'un de tes seins a décidément une drôle d'allure. Dans ce cas, prends immédiatement rendez-vous avec l'infirmière de ton école, car il se peut très bien que quelque chose soit en train de se développer sous le mamelon (par exemple, un nodule, sorte de petite masse graisseuse). Mais avant de paniquer, sache qu'il n'y a pas de cancer du sein chez les ados.

Des seins parfaits - 2/2

Ils ne sont pas pareils !

Pas une femme n'a des seins tout à fait identiques : grosseur, hauteur, courbe, etc. Très souvent - tu peux le vérifier auprès de ta mère ou de ta meilleure amie - il y en a un qui est légèrement plus gros ou plus bas que l'autre. Rien de plus normal. De toute façon, à moins qu'on t'examine à la loupe, tu seras sans doute la seule à le remarquer et à le savoir. Si tu commences ta puberté, il est possible qu'un de tes seins se développe plus rapidement que l'autre. Toutefois, ne t'inquiète pas. Tout rentrera probablement dans l'ordre vers l'âge de 16 ans, lorsqu'ils auront atteint leur maturité. En attendant, patience...

Des petites lignes roses

Si de petites lignes roses apparaissent sur ta poitrine, c'est signe qu'elle est en train de grossir. En raison d'une augmentation de volume, certaines peaux ne sont pas assez élastiques pour résister à la tension et elles se "cassent" en plusieurs endroits. Ces petites lignes portent le nom de vergetures. Mais rassure-toi, ce n'est pas une maladie. En fait, il n'y a rien à faire pour les faire disparaître. Toutefois, au fil des années, elles finissent par blanchir et deviennent alors nettement moins visibles...