

## Que faire quand on n'assume pas sa poitrine ? - 1/2

**Après la puberté se pose l'épineux problème de la poitrine. En effet, elle ne changera pas, elle ne grossira plus, elle va rester comme elle est. Que faire si on ne l'assume pas ? Quelques conseils beauté et quelques conseils pour le moral...**

Souvent, quand vous vous contemplez dans le miroir, il arrive que votre regard bute sur votre poitrine. Vous la trouvez un peu trop menue, trop grosse, un sein plus gros que l'autre, vous trouvez qu'elle commence à tomber malgré votre jeune âge. Voici quelques conseils pour se sentir mieux :

### 1) Vous la trouvez trop petite

C'est pas grave, c'est très mignon, et puis avec l'âge, justement, elle ne tombera pas. Ne vous dites pas que vous n'êtes pas une femme parce que vous êtes plate. Beaucoup de garçons aiment le style androgyne. Vous pouvez vous permettre de porter de petits hauts sexy sans soutien gorge contrairement à celles qui font du 90D, vous pouvez dormir sur le ventre, vous ne vous galérez pas pour acheter une robe ou un haut. Je vais vous donner quelques petits conseils de beauté :

\_ quand vous portez un décolleté, vous pouvez mettre un soutien gorge pigeonnant type wonderbra. Ou bien, dans toutes les bonnes lingerie, on vous vend des petits coussinets en silicone à glisser dans n'importe quel soutien gorge. Mais surtout il faut maquillez sa poitrine. Ça peut paraître stupide, mais il suffit de mettre un eu de blush marron (ou plus foncé que votre peau) entre les deux seins pour qu'ils paraissent tout de suite plus gros.

\_ ce n'est pas parce qu'on n'a pas de poitrine qu'on ne porte pas de soutien gorge. Inutile d'avoir des gants de toilette à 20 ans. Dès le plus jeune âge, un soutien gorge bien confortable et sans armatures. Les armatures, lorsqu'elles sont mal faites, peuvent "casser" les tissus fins qui soutiennent la poitrine, et donc, la faire tomber. Ne pas oublier le soutien gorge de sport pour les efforts violents, c'est quand même très utiles (surtout pour la course à pied ou l'équitation).

Dans tous les cas, il ne faut pas complexer. Si j'en parle, ce n'est pas pour créer des complexes, mais juste donner des coups de pouce. Si un jour un mec vous demande de vous faire refaire les seins pour lui, ne l'écoutez pas, quittez-le !

### 2) Vous la trouvez trop grosse

C'est le rêve de la plupart des filles plates d'avoir une grosse poitrine, et pourtant, c'est vrai que ce n'est pas tous les jours facile à vivre. Je vais distinguer deux cas, pour éviter tout contresens :

\_ vous êtes dans le cas de l'hypertrophie mammaire : si vous en souffrez physiquement, c'est-à-dire mal de dos permanent, parlez-en à un médecin. Une de mes amies a fait l'opération de réduction, et ça s'est très bien passé. Elle est passée d'un 100D à un 90C et sa vie a changé. Elle avait 13 ans à l'époque de l'opération, et sa poitrine n'avait pas fini sa croissance. Ses cicatrices ne se voient pas, sauf si l'on s'approche de très près. Les seins ne sont douloureux que 2 ou 3 jours après l'opération, et celle-ci est très sécurisée (pas de risque de se retrouver avec un sein disproportionné par rapport à l'autre). La croissance des seins s'arrête.

\_ vous êtes dans le cas de la fille qui a une poitrine opulente : vous n'en souffrez pas physiquement, mais psychologiquement. Vous en avez marre des réflexions dans la rue du type : c'est un cendrier ? dès que vous mettez un décolleté, des garçons qui vous matent sans gêne, etc... Voici quelques conseils pour vous sentir mieux :

- porter un bon soutien gorge, et pas un truc fantaisie. Quelque chose qui soutient vraiment quoi. Pour celles qui ont de très grosses poitrines, il existe des lingerie spécialisées dans la matière. Pour le sport, portez en deux si c'est un sport violent type course à pied

- il existe des soutien gorge qui "brident" la poitrine et la rendent moins grosse. Ils sont très inconfortables en général

- pour les vergetures, allez voir un dermatologue : il n'existe pas encore d'opération pour enlever les

## Que faire quand on n'assume pas sa poitrine ? - 2/2

vergetures, mais des crèmes existent, qui les atténuent et les rendent quasi invisibles. C'est à appliquer tous les soirs en général, en cure d'un mois. Dans tous les cas, si votre poitrine n'a pas fini de grossir, hydratez vous tous les soirs pour prévenir les vergetures

- aimez votre poitrine, c'est si beau et sensuel

### 3) Vous avez les seins qui lorgnent vers le bas

Aïe ! Vous faites partie de celle qui ont "oublié" de porter un soutien gorge un peut trop souvent ou pas assez tôt ! Ne vous inquiétez pas, avec un peu de volonté, on arrive à tout :

\_ achetez une crème pour le buste : elle s'applique tous les soirs de la gorge à la partie inférieure des seins et retend la peau. A faire en cure d'un mois ou au moins jusqu'à voir des résultats

\_ faites de la musculation. Vous connaissez toutes l'exercice qui consiste à presser ses paumes l'une contre l'autre. Et bien vous pressez par à coups de la tête au niveau des seins avec les coudes bien droits. 3 séries de 10 fois par jour, ça raffermi les pectoraux. Si vous avez l'occasion, allez à la piscine et faites quelques longueurs de dos crawlé.

\_ si vous faites un sport violent type équitation ou course à pied, investissez dans un soutien gorge spécial, qui se trouve dans la plupart des boutiques de sport

Je ne parle pas de chirurgie plastique, sauf dans le cas de l'hypertrophie mammaire car c'est une "maladie", parce que je trouve ça stupide. Chaque taille de seins a ses avantages, et on l'aura jusqu'à la fin de sa vie. C'est normal qu'à 15 ou 20 ans on ne l'assume pas forcément, mais on a toute une vie pour s'y habituer. Et vous trouverez toujours un garçon pour vous dire que votre poitrine est magnifique et qu'il n'y a rien à toucher.

Bon courage à toutes !