



Cet article, destiné au grand public et rédigé par un rédacteur scientifique, reflète l'état des connaissances sur le sujet traité à sa date de mise à jour. L'évolution ultérieure des connaissances scientifiques peut le rendre en tout ou partie caduc. Il n'a pas vocation à se substituer aux recommandations et préconisations de votre médecin ou de votre pharmacien.

Les seins se modifient au cours de la grossesse pour se préparer à la lactation. Chez beaucoup de femmes, les seins réagissent dès les premières semaines de la grossesse : ils grossissent et deviennent plus sensibles. Les modifications des seins constituent alors l'un des premiers signes de grossesse.

Quels sont les signes de sensibilité des seins au cours de la grossesse ?

Dès le début de la grossesse, les seins deviennent souvent plus sensibles, voire douloureux. La sensibilité des seins est surtout marquée au cours du premier trimestre de la grossesse. Chez certaines femmes, les seins sensibles ou douloureux sont un signe précurseur de l'arrivée des règles, par conséquent elles ne l'identifient pas particulièrement comme un signe précoce de grossesse.



La sensibilité des seins pendant la grossesse peut aller d'une légère gêne en touchant la peau des seins à une franche douleur causée par le port d'un soutien-gorge, et même entraîner de légères démangeaisons. Les tétons peuvent également être plus sensibles et être le siège de douleur et de fourmillements.

Pourquoi les seins sont-ils plus sensibles au cours de la grossesse ?

La plus grande sensibilité des seins est une question d'hormones. Par exemple, l'augmentation de la production d'œstrogènes et de progestérone au cours de la deuxième partie du cycle menstruel peut rendre les seins douloureux chez certaines femmes.

Lors d'une grossesse, ces hormones sont produites en quantités de plus en plus importantes. Au niveau des seins, elles entraînent une augmentation du volume du tissu graisseux et des glandes mammaires, ainsi que de l'afflux sanguin. Il en découle une sensation de lourdeur et de durcissement du sein et une sensibilité accrue de la peau. Celle-ci, fine et fragile, se tend ce qui contribue à l'inconfort ressenti.

Les changements des seins pendant la grossesse

Pendant la grossesse, outre une sensibilité excessive, les seins présentent d'autres modifications : le volume des seins augmente, parfois fortement. La zone qui entoure le mamelon devient plus foncée avec de petites bosses. Les veines deviennent plus visibles. Au cours du dernier trimestre, certaines femmes observent un écoulement jaunâtre par le mamelon. Il s'agit du colostrum, le premier lait, riche en anticorps. Plus les seins sont stimulés, plus l'écoulement de lait devient important.

Quelles peuvent être les complications liées à la sensibilité des seins au cours de la grossesse ?

La sensibilité des seins n'entraîne pas de complication en soi. Néanmoins, elle est souvent source d'une abstinence sexuelle par crainte de la douleur, en particulier durant les premiers mois de la grossesse au cours desquels l'augmentation de la production de la progestérone met déjà à mal la libido. Par ailleurs, l'augmentation importante et rapide du volume mammaire peut conduire à l'apparition de vergetures.

Les vergetures

Les vergetures sont similaires à des cicatrices, susceptibles d'apparaître sur la peau des seins, du ventre, des fesses et des cuisses en particulier, suite à des variations de volume du corps lors de la puberté, d'une prise de poids rapide, d'un régime ou encore d'une grossesse. L'application prolongée de dermocorticoïdes (crèmes et pommades à base de dérivés de la cortisone) peut également entraîner l'apparition de vergetures.

Les vergetures résultent d'une tension excessive sur les fibres élastiques de la peau, qui finissent par « casser ». Les vergetures se présentent sous forme de stries, plus ou moins larges et plus ou moins longues, d'abord violettes et boursoufflées lors de la rupture des fibres, puis qui blanchissent avec le temps. Après quelques mois elles s'atténuent mais laissent une petite dépression sur la peau.

Malheureusement, comme les cicatrices, les vergetures sont irréversibles. Des médecins esthétiques proposent d'atténuer les vergetures grâce à des traitements laser ou par des lampes LED, mais l'efficacité de ces traitements n'est pas unanimement reconnue.

Que peut-on faire pour apaiser la sensibilité des seins au cours de la grossesse ?

Pour préserver la tonicité de votre poitrine et ménager sa sensibilité exacerbée au cours de la grossesse, mieux vaut bien s'équiper. On recommande généralement de porter un soutien-gorge en coton doux, de préférence conçu spécifiquement pour la grossesse et sans armatures, en particulier pour la nuit. Les soutiens-gorge de sport, qui offrent un bon maintien et sont le plus souvent élastiques, peuvent également se révéler de bons investissements.

L'hydratation de la peau est un élément essentiel. Outre les laits hydratants pour le corps ou les huiles d'amande douce ou d'argan, de nombreuses crèmes cosmétiques existent aussi pour le soin du buste ou la prévention des vergetures au cours de la grossesse. Ces produits visent à stimuler la production de fibres élastiques.

Par ailleurs, pour soulager immédiatement une douleur ou un inconfort, il est généralement efficace d'appliquer un linge mouillé d'eau froide ou au contraire une bouillotte tiède, ou bien encore d'alterner le chaud et le froid.

La sensibilité des seins après l'accouchement

Au cours des jours suivant l'accouchement, les seins ne sont pas épargnés alors que se met en place la montée de lait (qui peut être évitée par un traitement médicamenteux pour les jeunes femmes qui ne souhaitent pas allaiter).

Les seins sont alors très sensibles, avec une sensation de gonflement voire d'engorgement et de durcissement. Pour protéger la poitrine, il est recommandé de bien hydrater la peau et de porter un soutien-gorge d'allaitement de qualité, nuit et jour. En cas de sensation d'engorgement, une douche chaude permet de faciliter l'écoulement du lait mais attention à ne pas abuser de cette astuce, car cela stimule d'autant la lactation.