



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement



Claude
Didierjean-Jouveau

Avant les mammifères ?

✪ Les mammifères sont les seuls êtres vivants à nourrir leurs petits grâce à un fluide nutritif complexe élaboré dans des glandes cutanées élaborées. Mais à l'origine, ce fluide n'était pas une nourriture, mais plutôt une sorte d'antibiotique naturel.

✪ Chez les ancêtres des mammifères, il existait en effet des sécrétions protolactées destinées à tuer les bactéries dans le nid et à la surface des œufs. Sécrétées par des glandes cutanées, elles augmentaient les chances de survie des œufs et des petits une fois éclos, lesquels devaient alors aussi ingérer ces sécrétions, qui les aidaient sans doute à optimiser leur flore intestinale.

✪ Blackburn DG, Hayssen V, Murphy CJ, *The origins of lactation and the evolution of milk : a review with new hypotheses, Mammal review* 1989 ; 19(1) : 1-26. Et : Oftedal OT, *The mammary gland and its origin during synapsid evolution, Journal of Mammary Gland Biology and Neoplasia* 2002 ; 7(3) : 225-52.

L'origine des seins

✪ La glande mammaire dérive apparemment d'une **glande ancestrale de type apocrine associée aux follicules pileux**. Cette association est conservée par les glandes mammaires des monotrèmes et est évidente sous la forme de **poils mammaires résiduels** au début du développement des marsupiaux.

L'amas dense d'unités mammo-pilo-sébacées qui s'ouvrent sur une zone mammaire sans mamelon chez les monotrèmes peut refléter une structure qui a évolué pour **fournir de l'humidité et d'autres constituants aux œufs perméables**.

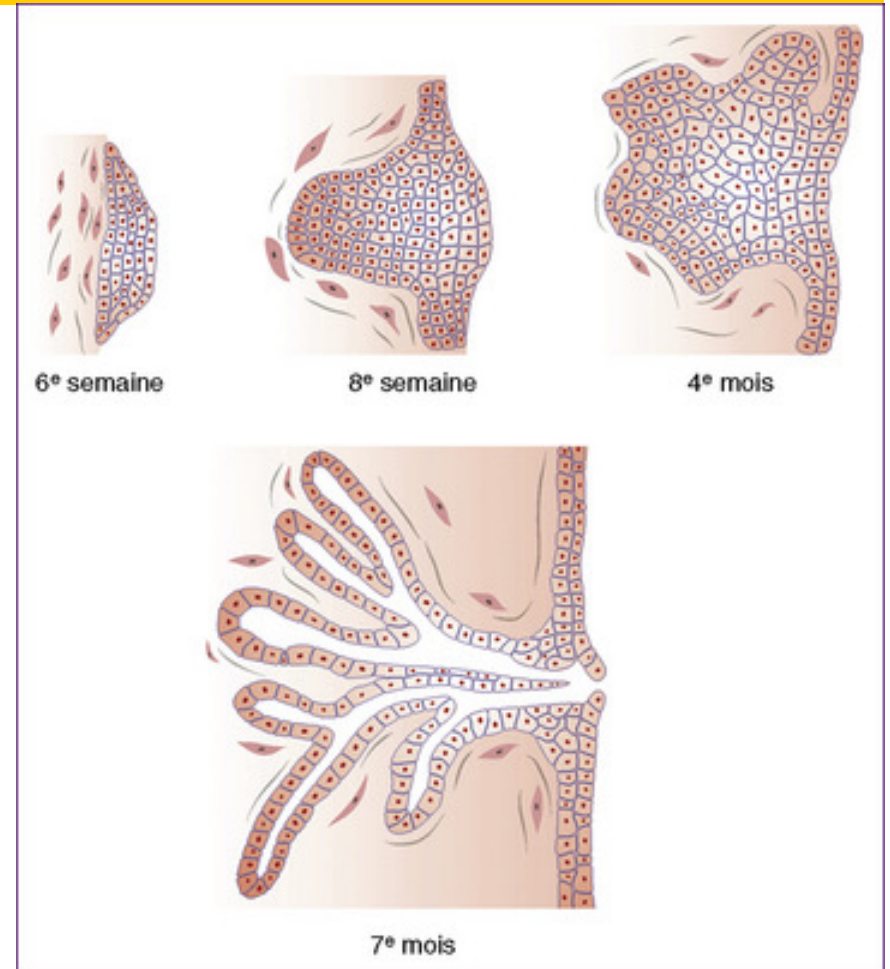
✪ Les sécrétions mammaires ont été **récupérées pour fournir des nutriments aux nouveau-nés**, mais certains constituants, dont le lactose, peuvent avoir été sécrétés par des glandes ancestrales de type apocrine dans les premières synapsides. Les thérapsides avancés du Trias, tels que les **cynodontes**, sécrétaient presque certainement un lait complexe et riche en nutriments, permettant une diminution progressive de la taille des œufs et un état de plus en plus nidicole des jeunes à l'éclosion.

✪ Les mamelons issus de la plaque mammaire ont rendu les poils mammaires obsolètes, tandis que les structures placentaires ont permis de tronquer la lactation chez les euthériens vivants (qui englobent les placentaires, dont nous).



Comment les seins sont-ils fabriqués pour allaiter ?

Chez l'embryon, c'est dès 5 à 6 semaines de gestation que les bourgeons mammaires apparaissent. Ensuite va se former la glande mammaire, un réseau basal de canaux, les glandes de Montgomery...



Comment les seins sont-ils fabriqués pour allaiter ?

Pendant toute l'enfance, la glande mammaire est au repos.

Puis, à la puberté, les seins vont se développer chez la fille : du tissu adipeux apparaît, les canaux lactifères s'allongent, des bourgeons glandulaires se forment, l'aréole et le mamelon augmentent de volume et se pigmentent.



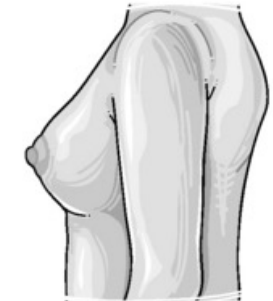
1 - Prépubertaire



2 - Apparition du bourgeon mammaire



3 - Élargissement et saillie du sein et de l'aréole



4 - Projection en avant de l'aréole et du mamelon



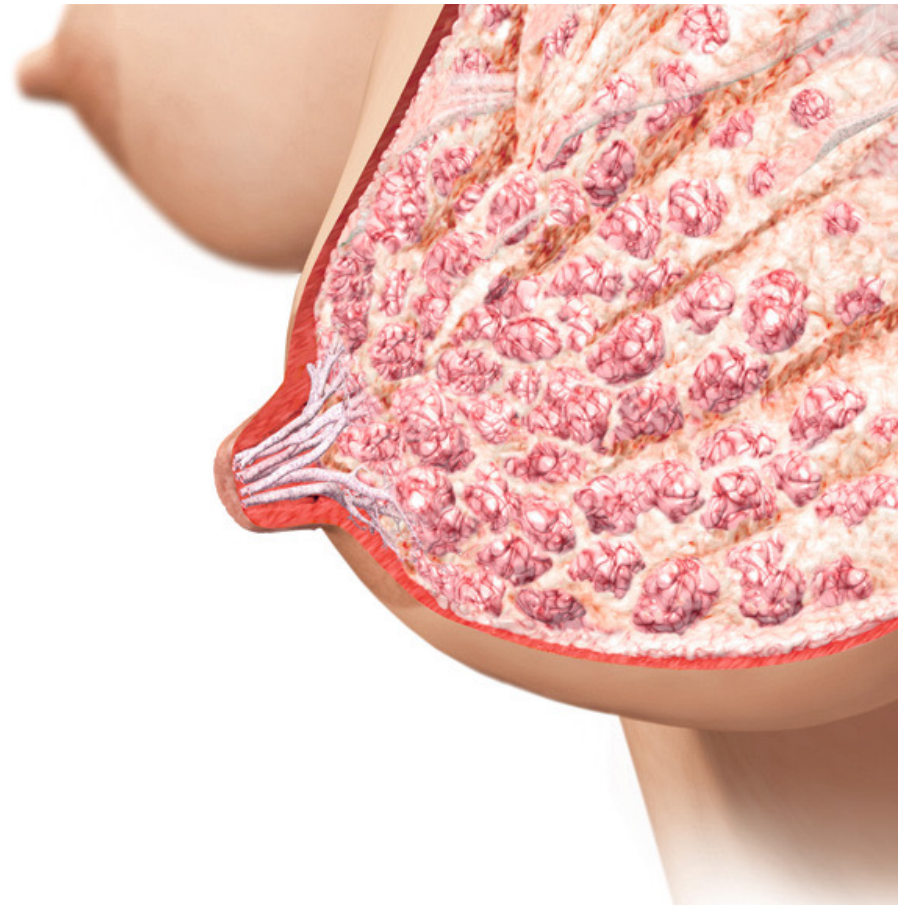
5 - Stade adulte: aréole pigmentée, seul le mamelon fait saillie

La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Comment les seins sont-ils fabriqués pour allaiter ?

Dès le début de la grossesse, les seins augmentent de volume, le réseau vasculaire se développe, de même que les ascini et les canaux lactifères, l'aréole prend une couleur plus foncée, les mamelons peuvent devenir plus durs et protubérants.

Au cours du deuxième trimestre, les seins commencent à produire du colostrum, ce premier lait qu'absorbera le nouveau-né. Chez certaines femmes, un peu de colostrum peut s'en écouler vers la fin de la grossesse.

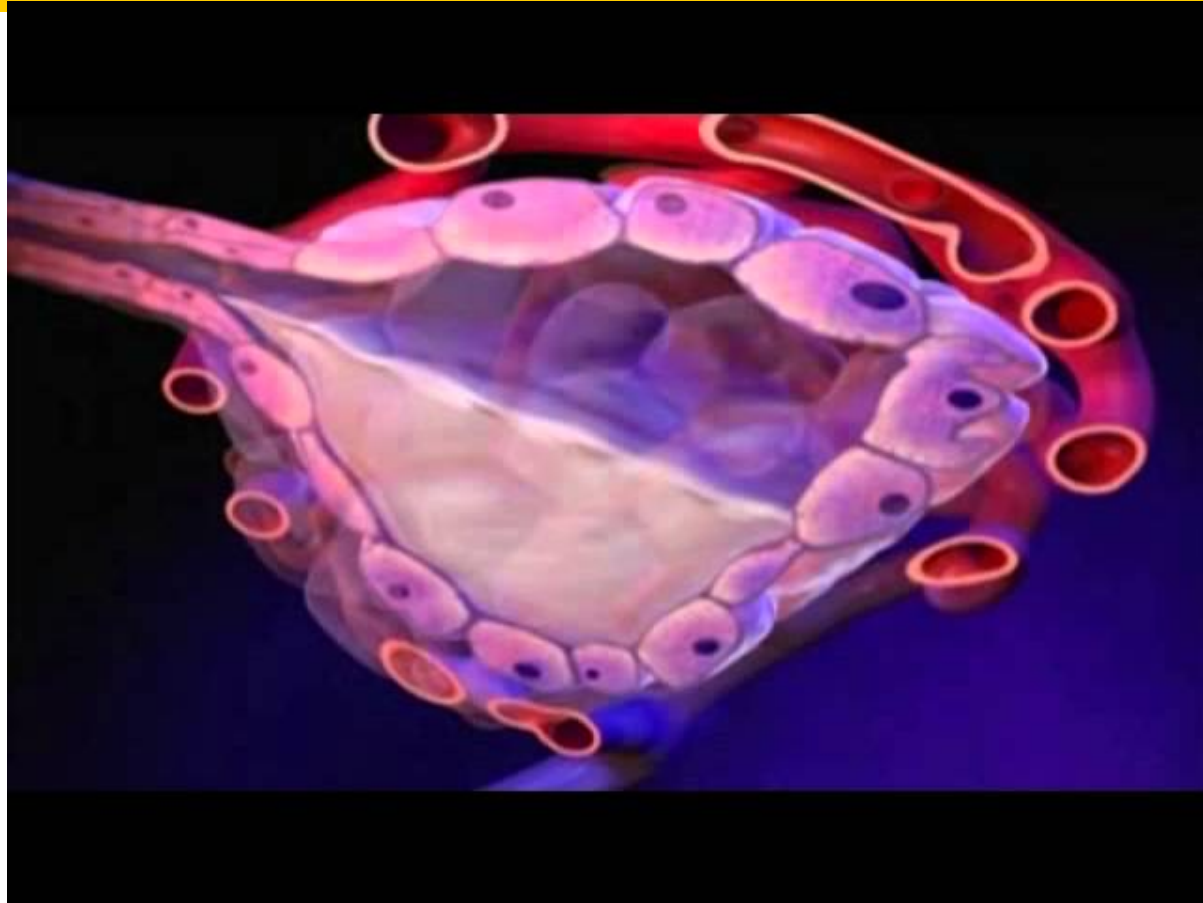


À l'accouchement

➤ **Après l'accouchement**, les taux d'œstrogènes et de progestérone (qui inhibaient la sécrétion lactée) s'effondrent rapidement, permettant à la prolactine (dont le taux a augmenté pendant la grossesse) de jouer son rôle.

➤ **Lorsque la lactation sera lancée**, la glande mammaire produira du lait tant que les seins seront régulièrement stimulés et « vidés ».

Une vidéo sur le fonctionnement de la lactation



https://www.youtube.com/watch?v=7tfylHH_wgg

La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Tous les seins peuvent-ils allaiter ?



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Tous les seins peuvent-ils allaiter ?

✿ Même si, d'une femme à l'autre, les seins varient énormément quant à leur taille, leur coloration, leur densité, leur position sur le torse, ils sont dans leur immense majorité tout à fait aptes à nourrir un bébé.

✿ D'ailleurs si l'on observe les taux d'allaitement dans les pays scandinaves, qui dépassent les 95 %, on peut se faire la réflexion que les femmes françaises ne sont pas anatomiquement et physiologiquement différentes des femmes norvégiennes ou suédoises !

Tous les seins peuvent-ils allaiter ?

- ✳️ **Certaines conditions (rares) peuvent provoquer une insuffisance de lactation, chez les femmes :**
 - ✳️ **1. dont la glande mammaire s'est mal développée dès la vie embryonnaire ou à la puberté (ou a été lésée pendant l'enfance : chirurgie, brûlure, « repassage des seins »... ; à savoir : l'association RENATA, Réseau National des associations des tantines, composée essentiellement de victimes de mutilations sexuelles, lutte depuis des années contre cette coutume)**
 - ✳️ **2. atteintes d'un déséquilibre hormonal important (trouble de l'axe hypothalamo-hypophysaire, syndrome des ovaires polykystiques...)**
- ✳️ **qui ont subi une intervention chirurgicale aux seins, surtout s'il s'agit d'une réduction mammaire, où la glande mammaire a pu être lésée, des nerfs et des canaux lactifères sectionnés**

Tous les seins peuvent-ils allaiter ?

- ✿ **D'autres causes peuvent expliquer une insuffisance de la lactation (dépression sévère, hémorragie grave du post-partum, hypothyroïdie non traitée, anémie, grosse fièvre, rétention placentaire, prise d'un contraceptif contenant des œstrogènes...)**
- ✿ **Mais d'après une expérience clinique limitée aux pays industrialisés, toutes ces causes purement physiologiques concerneraient au grand maximum 5 % des femmes (même ce chiffre est contesté par certains, personne ne sachant vraiment d'où il provient et aucune étude n'ayant jamais été faite sur le sujet).**

Peut-on allaiter d'un seul sein ?



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Pourquoi allaiter d'un seul sein ?

- ✪ Si, pour une raison ou pour une autre (chirurgie mammaire très mutilante, blessure ou ablation, irradiation...), un des seins n'est pas ou quasiment pas fonctionnel, il est tout à fait possible d'allaiter uniquement avec l'autre.
- ✪ Les seins étant souvent asymétriques, il arrive que le bébé préfère rapidement le sein plus « productif » et finisse par complètement se désintéresser de l'autre, malgré les efforts de la mère pour le lui faire prendre. N'étant plus « vidé », il finira rapidement par ne plus produire du tout, et là aussi, la mère se retrouvera à n'allaiter que d'un sein.
- ✪ Il arrive également, surtout en cas d'allaitement long, que la mère en arrive à donner plus volontiers, et ce sans même s'en rendre compte, le sein qui lui laisse sa « meilleure » main libre (le sein gauche si elle est droitère) et finisse là aussi par n'allaiter que d'un sein.

Peut-on allaiter d'un seul sein ? Oui !

www.joone.fr/blogs/journal/allaiter-avec-un-seul-sein-apres-mon-cancer-des-debuts-complices-puis-le-declit



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

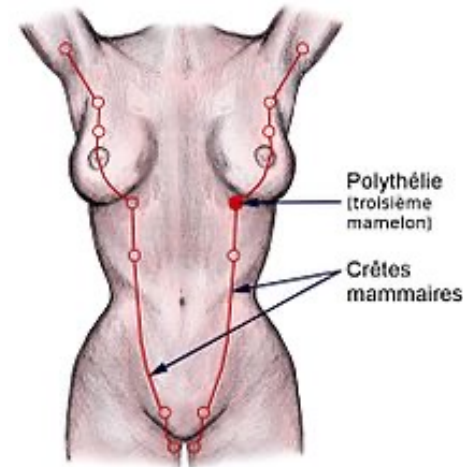
Peut-on allaiter d'un seul sein ?

- Seul véritable inconvénient : une différence de taille entre les deux seins pas forcément très esthétique, mais qui disparaîtra après le sevrage.
- À noter néanmoins qu'une étude faite sur des femmes d'Arabie Saoudite allaitant d'un seul sein montrait plus de pathologies inflammatoires dans le sein non tété



Les seins surnuméraires

Des mamelons surnuméraires (qui peuvent être confondus avec des grains de beauté) sont parfois présents le long des crêtes mammaires, et on peut y observer des fuites de lait s'il y a du tissu mammaire dessous. Il y aura involution en l'absence de stimulation.



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Faut-il préparer ses seins ?

- ✳ On l'a longtemps cru. On conseillait de les masser, d'y appliquer des crèmes, du jus de citron, d'étirer les mamelons, de les frotter avec une brosse à dents, etc. Tout cela dans le but de leur donner la « bonne » forme et de les « endurcir »
- ✳ Toutes ces manœuvres sont non seulement désagréables, mais complètement inutiles : ce n'est pas cela qui évite l'apparition de crevasses. Seuls les massages peuvent être agréables et aider certaines à apprivoiser l'idée que bientôt la bouche d'un bébé happera leurs seins, avec une vigueur parfois étonnante.



La vraie préparation

- Elle se fait toute seule dans le corps pendant la grossesse
- Elle se fait aussi dans la tête : en se documentant sur l'allaitement et le comportement normal d'un nouveau-né, en s'informant des pratiques en matière d'allaitement du lieu où l'on a prévu d'accoucher, et en rencontrant des femmes qui allaitent, notamment dans les groupes de mères



En cas de mamelons plats ou ombiliqués

On a suggéré le port de **coupelles** dans le soutien-gorge, à partir du dernier trimestre de la grossesse, et/ou les **exercices dits « de Hoffmann »** (pressions fermes des pouces à la base du mamelon) destinés à assouplir le tissu péri-mamelonnaire.

Mais l'efficacité de ces techniques a été fortement mise en cause en 1992 par une étude où l'on avait demandé à des femmes ayant au moins un mamelon plat ou rétracté de porter des coupelles, ou de faire les exercices de Hoffmann, ou les deux, ou de ne rien faire. Résultat : **le taux d'allaitement à l'arrivée était le plus élevé... chez celles qui n'avaient rien fait.**

Mamelon «normal»



Mamelon ombiliqué



Mamelon plat



© Medela

En cas de mamelons plats ou ombiliqués

- ✦ Depuis, de nouveaux produits sont arrivés sur le marché (**Niplette** de Avent, **LatchAssist** de Lansinoh) qui créent un vide qui aspire le mamelon.
- ✦ Même si des mères en sont satisfaites, il n'existe pas à notre connaissance d'étude un peu vaste sur leur efficacité.
- ✦ À savoir : on peut utiliser une simple seringue dont on a découpé le fond, enlevé l'aiguille et remis le piston en passant par le fond.



En cas de mamelons plats ou ombiliqués

✱ Dans tous les cas, l'important sera de veiller à une **bonne prise du sein** par le bébé, qui arrivera généralement à faire ressortir le mamelon, même si ce dernier rentre à nouveau dans le sein dès qu'il le lâche.

✱ Sachant également que, **le plus souvent, un seul des mamelons est concerné**, on pourra, si les mises au sein sont vraiment trop douloureuses, choisir d'allaiter d'un seul sein.


Des règles d'hygiène à respecter ?


- ✿ **Pas besoin de se « récurer » les seins, la douche quotidienne suffit largement**
- ✿ **Sans mettre une odeur particulière qui risque de dérouter le bébé**
- ✿ **Amélie : Mon bébé a 6 mois $\frac{1}{2}$, et il s'endort au sein. Aujourd'hui, il refusait le sein pour s'endormir, il était épuisé mais se raidissait pour ne pas le prendre et pleurait, je ne comprenais pas pourquoi. Il mangeait également très peu. En lisant l'article du site LLL sur les grèves de la tétée, je me suis rendu compte que la cause du problème était simplement mon parfum. Je n'en mets pas en général, mais exceptionnellement, j'en ai mis aujourd'hui. Après avoir lu l'article, je suis vite aller prendre une douche, j'ai changé de vêtements, et pour endormir mon bébé, je l'ai remis au sein. Il l'a pris comme si rien ne s'était passé dans la journée !**

Dans un papier donné à la sortie de la maternité en 1976

L'ALLAITEMENT AU SEIN


 "Toujours penser à nettoyer votre sein au Dermacide, puis bien le rincer à l'eau d'Evian juste avant chaque tétée.

 Veillez à bien dégager le nez du bébé et à ne pas faire durer la tétée plus de 10 minutes.

 Soins du mamelon. Après la tétée, nettoyer le mamelon au savon, rincer, sécher et terminer en le tamponnant avec un coton imbibé d'une solution comportant 1/2 alcool et 1/2 glycérine.

 Recouvrir d'une compresse stérile"

Les glandes de Montgomery

 **Les sécrétions des glandes de Montgomery (les petites excroissances visibles sur l'aréole) sont lubrifiantes et antibactériennes**



Un équipement spécial ?

Crèmes ?

Sèche-cheveux ? Non !

Coussinets

Bouts de sein ? Attention

Soutien-gorge



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Le soutien-gorge, obligatoire ?

Certaines mères pourront très facilement se passer de soutien-gorge (d'autant que l'allaitement à la demande peut amener à un dégrafage et regrafage si fréquent qu'il en devient vite fastidieux...) sans avoir peur d'avoir les seins aux genoux dans leurs vieux jours.

D'autres, qui ont des seins volumineux et lourds, ne seront confortables qu'avec un bon soutien-gorge maintenant bien la poitrine (plutôt genre brassière, en tout cas sans armatures).

Transformer un soutien-gorge en soutien-gorge d'allaitement



Un passé d'abus sexuels

- ⚡ **Difficultés voir impossibilité d'allaiter pour certaines**
- ⚡ **Celles qui décident d'allaiter et allaitent peuvent éprouver des sentiments de malaise, de dissociation, ou des flashbacks pendant les tétées**
- ⚡ **La première étape consiste à essayer de comprendre ce qui met mal à l'aise (les tétées nocturnes ? le contact physique ?)**
- ⚡ **L'étape suivante consiste à déterminer comment y faire face : éviter les tétées nocturnes ? tire-allaiter ?**
- ⚡ **Beaucoup disent que l'allaitement a été réparateur**

Pathologies du sein lactant

Engorgement

Canal lactifère bouché

Pore bouché

Ampoule

Mastite

Abcès

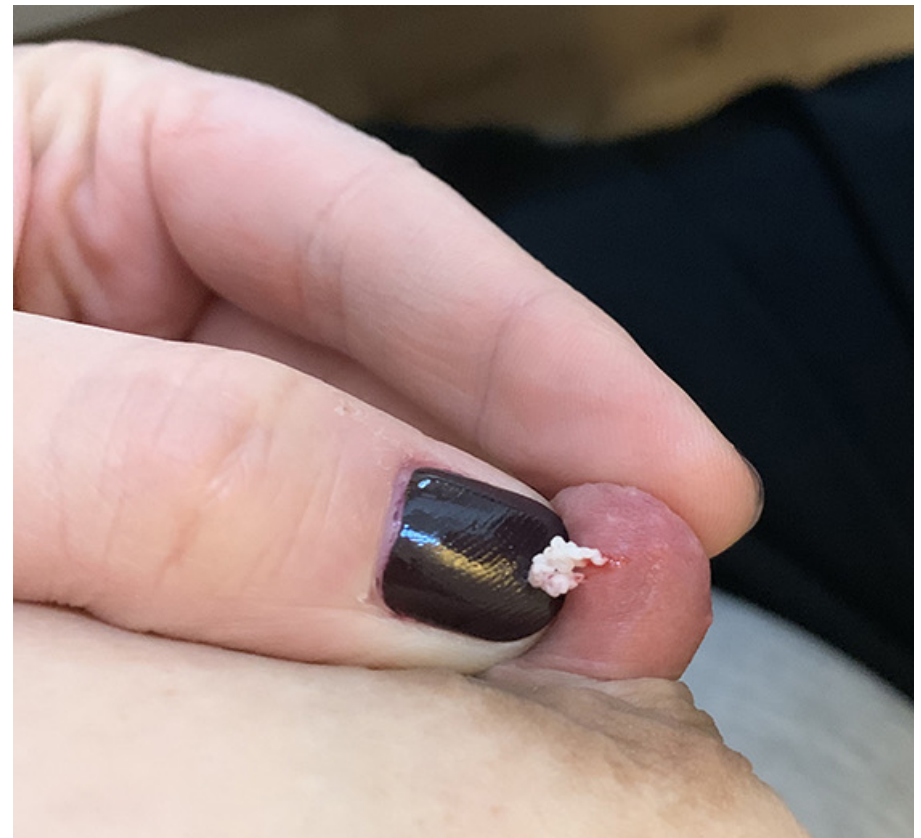
Galactocèles

Ne pas dramatiser,

mais ne pas banaliser non plus. Une compréhension approfondie de la spécificité anatomique et fonctionnelle des seins aide à faire **la différence** entre les processus/conditions où il s'agit juste d'une **variation de la norme**, et une **anomalie** qui nécessite un plan de gestion totalement différent pour la mère et son bébé.

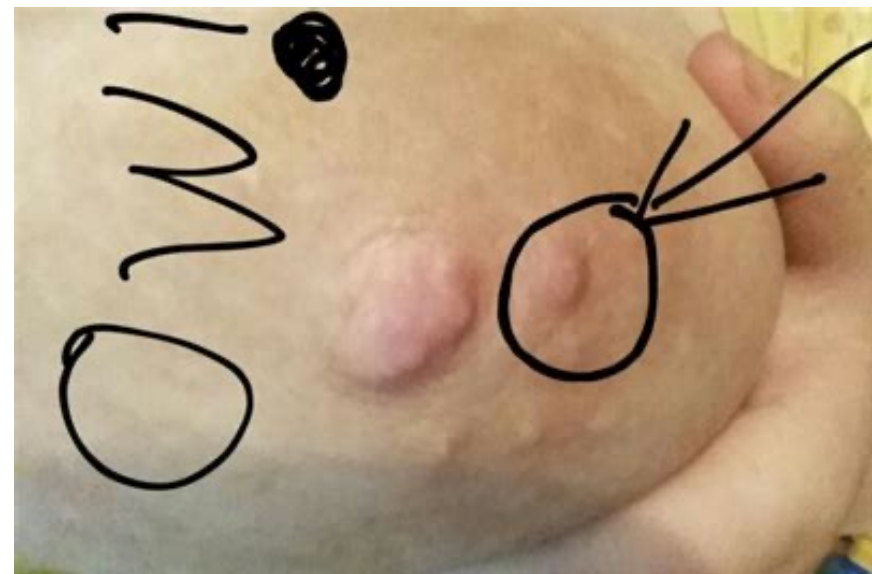
Pore bouché

✪ Une mère a vu se développer une boule sur un de ses mamelons (on peut supposer qu'un canal était bouché à son extrémité par un pore bouché). Elle n'osait pas y toucher, d'autant que ça n'était pas douloureux. Quand, au bout d'un mois, ça a commencé à faire mal, elle s'est décidée à percer (à l'aide d'une aiguille désinfectée) et à presser (après avoir mis du chaud). Voici ce qu'il en est sorti (deux fois ça). Après avoir tout vidé, elle a demandé à son fils de téter.



Tubercule de Montgomery bouché et/ou infecté

"J'ai commencé à ressentir une douleur, puis j'ai observé que l'une des petites boules présentes sur l'une de mes aréoles était sensible et semblait gonflée. Au fil des jours, la boule a augmenté considérablement de volume, et les tétées sont devenues vraiment douloureuses. La boule était blanche et tendue. En y regardant de plus près, j'ai vu une toute petite zone sèche à la surface. J'ai piqué cet endroit avec une aiguille passée à l'alcool, puis j'ai pressé la boule. Au début, une sorte de filament blanc en est sorti avec difficulté, puis une quantité importante de substance a été évacuée (l'équivalent de deux petits pois). Lorsque plus rien n'est sorti, j'ai utilisé un antiseptique. Je n'ai plus eu aucun souci par la suite. Il semble donc que la substance contenue dans le tubercule s'était accumulée parce que l'orifice était bouché."



L'allaitement est bon pour la santé du sein

Une étude faite sur près de 400 femmes grecques a montré qu'une durée totale d'allaitement de ≥ 12 mois est corrélée à un risque significativement plus bas de cancer du sein.

Bothou A et al., Breastfeeding and breast cancer risk : our experience and mini-review of the literature, Mater Sociomed 2022 ; 34(1) : 28-32.



L'allaitement est bon pour la santé du sein

Dans une étude de 2010, par rapport aux femmes qui n'avaient pas allaité ou avaient allaité moins de 12 mois, le risque de **cancer du sein** était plus bas de 66,3 % chez celles qui avaient allaité entre 12 et 23 mois, de 87,4 % chez celles qui avaient allaité entre 24 et 35 mois, et de 94 % chez celles qui avaient allaité entre 36 et 47 mois. **Pour chaque enfant allaité plus de douze mois, le risque était abaissé presque de moitié.**

De Silva M et al, Prolonged breastfeeding reduces risk of breast cancer in Sri Lankan women : a case-control study, Cancer Epidemiol 2010 ; 34(3) : 267-73 .





L'allaitement est bon pour la santé du sein

- ✳ L'impact de l'allaitement pourrait être en rapport avec :
- les modifications hormonales qu'il induit,
 - les remaniements de la glande mammaire liés à l'allaitement, qui induit une différenciation fonctionnelle de la glande,
 - le sevrage qui induit une apoptose (ce qui élimine de nombreuses cellules mammaires).

Sein nourricier / sein érotique



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Sein nourricier / sein érotique

- ✪ **Ross Escott à la JIA de 2008 : « Dans la relation de couple, les seins lactants peuvent être vécus par chaque partenaire comme **attrayants**, signe de féminité, ou au contraire comme un **tue-l'amour**. La plupart du temps, les seins sont plus volumineux et plus fermes, mais ils peuvent être sensibles, ou **du lait peut s'en écouler**, en particulier pendant les rapports sexuels. La question de savoir 'à qui appartiennent les seins' et à quel moment chaque 'propriétaire' pourra y accéder peut être à l'origine de dilemmes intéressants.**
- ✪ **Si l'un des partenaires a l'impression que les seins sont 'tabous', les jeux sexuels pourront être **inhibés** jusqu'à la mise en place d'ajustements. Certaines femmes n'aiment pas que leur partenaire touche leurs seins ou les suce, parce qu'elles ont eu un bébé dessus toute la journée. D'autres couples aiment inclure dans leurs jeux sexuels des seins qui dégoulinent de lait, et **certains hommes aiment boire le lait** de leur femme à cette occasion, ou la soulager en cas d'engorgement. »**

À qui appartiennent les seins ?

✿ **Marcel Rufo, interview à *L'Express* en 2003 : « Un sein qui allaite n'est pas un sein sexué. Lorsque la maman recommence à avoir des relations sexuelles, elle ne peut pas allaiter et se faire caresser un sein ». Il faut alors sevrer le bébé en lui disant que « les seins sont des jouets pour papa et maman, et lui il a sa voiture » !**

✿ **En fait, les seins ne sont ni à l'enfant ni au père, ils sont à la mère, on est bien d'accord ?!**

● Comment les seins involuent après le sevrage

● Lorsque le lait n'est plus extrait régulièrement des seins, la glande mammaire va commencer à involuer. La sécrétion va se tarir, les cellules sécrétrices vont être détruites, et **la glande va revenir à son statut antérieur à la grossesse.**

● Après le sevrage, le volume du sein redevient similaire au volume antérieur à la grossesse, et la glande mammaire se retrouve dans un état relativement quiescent avec des cycles évolutifs en réponse aux facteurs stimulants et involutifs en action pendant le cycle menstruel.

● Comment les seins involuent après le sevrage

- **Chez les femmes qui pratiquent un allaitement long et à la demande, le sevrage est progressif et s'étale sur une longue période.**
- **Lorsque l'enfant cesse complètement de téter, cela a pour résultat une distension de la glande mammaire par le lait, et une atrophie des structures épithéliales. Enfin, la sécrétion lactée cesse totalement, les lactocytes desquament et entrent dans un cycle de mort cellulaire programmée.**
- **Il semble que chez la femme, l'involution de la glande mammaire survient beaucoup plus graduellement que chez d'autres femelles mammifères, ce qui pourrait expliquer la relative capacité de relactation chez la femme.**

Comment sont les seins après l'allaitement

✪ Une étude qui a suivi par modélisation informatique les variations de volume du sein chez huit femmes, depuis la conception jusqu'au sevrage, a observé que le volume des seins diminuait entre 6 et 9 mois post-partum sans que la production lactée diminue, et **qu'après le sevrage (entre 12 et 33 mois post-partum pour les femmes suivies), le volume du sein était similaire au volume antérieur à la grossesse... y compris chez la mère qui s'était plainte que ses seins étaient nettement plus petits qu'auparavant.**

✪ *Cregan MD, Hartmann PE, Computerized breast measurement from conception to weaning, JHL 1999 ; 15(2) : 89 -96.*

Comment sont les seins après l'allaitement

✿ Dans une autre étude, faite en 2014 chez des femmes coréennes, le volume des seins augmentait avec l'âge en raison de la prise de poids globale, mais l'allaitement n'avait pas eu d'influence sur ce volume.

✿ *Kim Sa Jin, Kim Myungshin, and Kim Min-Jeong, The Affecting Factors of Breast Anthropometry in Korean Women, Breastfeeding Medicine 2014 ; 9(2) : 73 -78 .*

Encore du lait après la fin de l'allaitement ?

- Il est assez courant de continuer à avoir du lait pendant des mois, voire des années, après le sevrage, surtout quand on appuie sur les seins "pour vérifier". La meilleure chose à faire, c'est d'arrêter de presser dessus !
- Après, si un écoulement a lieu sans qu'on presse les seins, c'est à voir avec un médecin.
- « J'ai sevré ma fille à ses 13 mois, depuis bientôt un an. Et depuis, quand j'appuie sur mes mamelons ou en cas de stimulation, il y a encore du lait qui en sort. Est-il normal qu'il y ait encore des gouttes de lait (de couleur jaunâtre, pas aussi blanc que pendant l'allaitement) ? Que faire pour que ça s'arrête ? »

L'allaitement abîme-t-il les seins ?

- ✪ Une étude parue en 2008 dans une revue américaine de chirurgie esthétique avait montré que, contrairement à une idée reçue, l'allaitement ne fait pas « tomber » les seins. Les facteurs de risque identifiés pour des seins qui tombent étaient : un âge plus avancé, un indice de masse corporelle plus élevé, un nombre plus important de grossesses, une taille supérieure de soutien-gorge avant la grossesse et un passé de fumeuse. **L'allaitement n'était pas un facteur de risque, même s'il avait duré longtemps.**

- ✪ *Rinker B et al, The effect of breastfeeding on breast aesthetics, Aesthetic Surgery Journal 2008 ; 28(5) : 534-37.*

L'allaitement abîme-t-il les seins ?

✪ Refaite deux ans plus tard sur 132 femmes venues consulter pour une augmentation mammaire ou une mammoplastie, elle a confirmé les facteurs de risque, y ajoutant un épisode de perte de poids rapide et importante (plus de 20 kg), et le fait que **l'allaitement n'était pas un facteur de risque.**

✪ *Rinker B, Veneracion M, Walsh CP, Breast ptosis : causes and cure, Ann Plast Surg 2010 ; 64(5) : 579-84.*

Toutes sortes de seins



La vie des seins avant, pendant et après l'allaitement
Claude Didierjean-Jouveau

Toutes sortes de seins

✚ Et aussi plusieurs galleries de photos de seins (femmes qui n'ont jamais été enceintes, femmes qui ont été enceintes et qui ont ou n'ont pas allaité) :

✚ https://www.007b.com/breast_gallery_A.php



En conclusion

- ✦ **Presque toujours, allaiter et avoir allaité rend les femmes fières de leurs seins (encore plus lorsqu'elles avaient auparavant une mauvaise image de leur corps, et de leurs seins en particulier), seins qui, comme le dit l'une d'elles, ont « joué LE rôle de leur vie » !**

