

# DÉFI SANTÉ

## Les bons sous-vêtements !

*La priorité est le bon maintien. Saviez-vous que de 70 % à 80 % des femmes ne portent pas un soutien-gorge de la bonne taille ?*

### LE BAS DU CORPS

Un bon sous-vêtement doit prévenir tout risque de frottement ou d'irritation.

- Évitez les tissus de coton. La transpiration rend ce tissu inconfortable (été comme hiver). Les tissus en microfibre, quant à eux, permettront une évacuation rapide de la transpiration vers l'extérieur et ils sèchent rapidement;
- Si votre short comporte une culotte intégrée, ne portez rien d'autre : plus vous ajoutez des vêtements, plus la peau risque d'être irritée par la friction;
- Le cuissard de vélo se porte tel quel, sans sous-vêtement;
- Choisir des sous-vêtements sans coutures ou avec coutures plates;
- Pour ces messieurs, certains sous-vêtements sont équipés d'une coquille préformée qui s'adapte à votre morphologie et apporte un maintien parfait.

### LE SOUTIEN-GORGE DE MADAME

Les mouvements auxquels les seins sont soumis durant l'activité physique peuvent être source d'inconfort. La poitrine peut être soumise à environ **5000 REBONDS PAR 30 MINUTES**. Or, une



# DÉFI SANTÉ

poitrine de taille D peut peser plus de 9kg (20 lbs) et effectuer des mouvements verticaux pouvant se déplacer de 21cm durant la séance. Ces mouvements et rebonds peuvent provoquer des relâchements ligamentaires pouvant mener à l'affaissement progressif des seins. Une fois que la poitrine n'est plus maintenue par les ligaments suspenseurs, aucun exercice ne peut lui redonner sa forme initiale.

Quel que soit le sport, le port d'un soutien-gorge « sportif » est vivement conseillé pour limiter les mouvements de la poitrine. Pour les sports de plus grande intensité, comme le jogging, un soutien-gorge plus technique est de mise.



## COMMENT CHOISIR LE BON SOUTIEN-GORGE?

- Les essais en magasin permettent de vérifier l'ajustement et son confort. Le premier rôle d'un bon soutien-gorge est de **MINIMISER** les mouvements de la poitrine;
- Recherchez des tissus synthétiques anti-humidité telle que le **CoolMax** ou le **Dri Fit**;
- Si vous avez une forte poitrine, recherchez des soutiens-gorge de sport avec **des bretelles de course arrières larges**. Les **bonnets** qui encapsulent séparément les seins peuvent être un meilleur choix;



# DÉFI SANTÉ

- Choisissez les soutiens-gorge sans coutures ou avec des contours roulés ou des coutures recouvertes afin de prévenir les éraflures;
- Assurez-vous d'essayer plusieurs grandeurs de soutien-gorge de sport. La **bonne grandeur pour vous** n'a peut-être pas la grandeur que vous portez normalement.
- Vous devriez remplacer vos soutiens-gorge après **72 LAVAGES**;
- Sécher les soutiens-gorge à l'air pour prolonger leur durée de vie.

## LES VÊTEMENTS COMPRESSIFS ?

On voit de plus en plus de sportifs porter des bas de compressions. Ces bas compriment le mollet pour faciliter le retour du sang au cœur et faciliter la récupération. Le bas support connu pour les varices compresse à la cheville. Les bas pour sportifs ont un effet sur le mollet (perçu comme une éponge « veineuse »). Mais... quel type de sportif êtes-vous ?

Là est la question. Si vous vous entraînez pour un marathon, ces bas compressifs pourraient faire partie de votre outillage vestimentaire. Sinon, on évalue bien nos besoins et on s'informe auprès de professionnels avant de faire l'achat de ce type de vêtement, tout de même très spécialisé.

## Sources :

- Comment trouver le bon soutien-gorge de sport ? Jogging-course, le guide du coureur
- Chaussettes de compression en usage sportif. Gilles Perrin.
- 4 trucs d'expert pour choisir un bon soutien-gorge. Sport Expert/blogue

