Santé des femmes et de la diversité

MINI-GUIDE SUR LES SOUTIENS-GORGE DE SPORT ET LA COMPRESSION DE LA POITRINE



2025

Table des matières

Soutien pendant l'activité physique 3
Soutiens-gorge de sport 3
Conception 5
Remplacement d'un soutien-gorge de sport 6
Bandage de la poitrine 6
Binders de compression 7
Ruban adhésif 8
Ressources 8

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2025.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-714/1-2025F-PDF
ISBN 978-0-660-79819-6

Papier: D2-714/1-2025F
ISBN 978-0-660-79820-2

Soutien pendant l'activité physique

En raison de la nature physique de l'entraînement et de l'emploi militaires, il est probable que certains individus devront porter un soutien-gorge de sport tous les jours. D'autres peuvent avoir besoin de porter un soutien-gorge de sport uniquement pour faire de l'exercice ou des activités spécifiques.

Pour ceux qui se bandent quotidiennement, envisagez de changer pour un soutien-gorge de sport et/ou d'utiliser du ruban de kinésiologie pendant une activité physique intense.

LES BANDES NE SONT PAS CONÇUES POUR SUIVRE LES MOUVEMENTS DE VOTRE CORPS ET POURRAIENT CAUSER DES DOMMAGES, DE L'INCONFORT OU RESTREINDRE VOTRE RESPIRATION PENDANT L'EXERCICE.

Soutiens-gorge de sport

Les soutiens-gorge de sport sont conçus pour soutenir les seins pendant l'exercice en réduisant les mouvements et en évitant que les tissus ne se tendent trop. Le mouvement de ces tissus pendant l'exercice peut être à la fois douloureux et source d'embarras potentiel, ce qui peut également devenir une raison pour ne pas faire de l'exercice. Un soutien-gorge bien ajusté est important pour le confort, la santé et les performances physiques.



Certains individus peuvent ressentir des douleurs aux épaules dues aux bretelles du soutien-gorge, et ceux avec une poitrine plus forte peuvent également souffrir d'inconfort au niveau des membres supérieurs et du haut du dos. Il est très important de porter un soutien-gorge de sport bien ajusté.

L'utilisation d'un soutien-gorge de sport doit être envisagée pour toute activité physique. Cela comprend les exercices de parade, la marche au pas et toute activité nécessitant des sauts, de la course ou un mouvement constant ou une exposition aux vibrations. Les hauts courts

ressemblent parfois à des soutiens-gorge de sport, mais la construction et le matériel sont peu susceptibles d'être suffisamment soutenants pour protéger les seins pendant une journée physiquement active.

Choisir le bon soutien-gorge de sport dépend souvent du confort personnel et de la sélection disponible. De nombreux fabricants de soutiens-gorge proposent un ajustement professionnel pour leur marque ou fournissent un guide des tailles unique à leurs produits. Il y a plusieurs choses à considérer lors du choix du bon soutien-gorge de sport, notamment la taille et l'activité prévue.

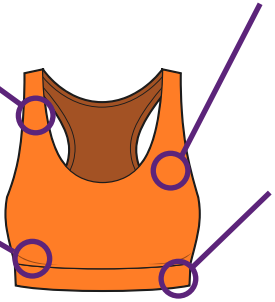
AJUSTEMENT

Bretelles

Elles doivent rester en place sans creuser ni glisser.

Armature

Si présente, elle doit être positionnée sous les seins et à plat contre la paroi thoracique.



Bonnets

Les seins doivent les remplir sans déborder.

Bande

Elle doit être droite et de niveau, ne pas remonter.

CLASSIFICATION DE L'IMPACT

Les soutiens-gorge de sport sont classés selon l'intensité de l'impact soit, faible, moyen ou élevé. Cela fait référence à l'activité physique et aux mouvements pour lesquels ils sont conçus, et non à leur taille.



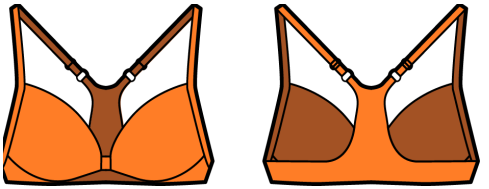
ÉLEVÉ	jogging, sports de balle, équitation
MOYEN	séances de musculation, aviron
FAIBLE	yoga, Pilates, marche

LA PLUPART DES ACTIVITÉS PHYSIQUES MILITAIRES DEMANDERONT UN SOUTIEN-GORGE À IMPACT ÉLEVÉ.

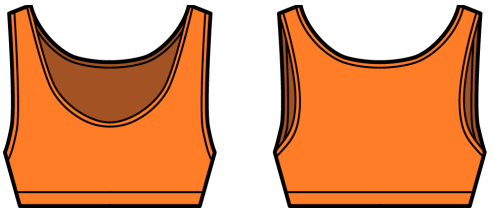
Conception

Les soutiens-gorge de sport réduisent le mouvement des tissus en les enfermant ou en les comprimant contre la paroi thoracique ou une combinaison des deux. Les personnes avec une poitrine plus forte peuvent avoir besoin de porter deux soutiens-gorge de sport en même temps pour obtenir suffisamment de soutien, en veillant à ne pas restreindre leurs mouvements thoraciques lorsqu'elles ont besoin de respirer lourdement.

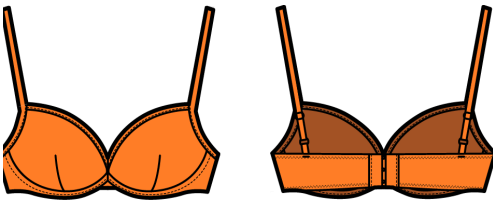
Bretelles



Les bretelles verticales fournissent plus de soutien pour les tailles plus grandes (au-dessus d'un bonnet C) et limitent le mouvement.



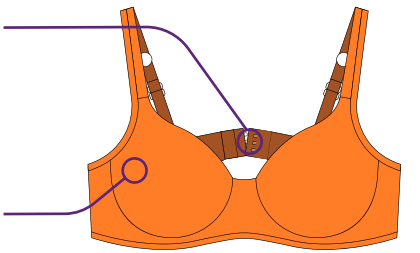
Les dos nageur fournissent suffisamment de soutien dans les tailles plus petites (en dessous d'un bonnet C), mais pour les plus grandes tailles, ils peuvent causer des douleurs au cou et au haut du dos lors d'une activité à impact élevé.



Les bretelles spaghetti et croisées ne fourniront probablement qu'un soutien suffisant pour les tailles plus petites lors d'activités à faible impact.

Fermeture

Les bretelles ajustables et les agrafes le long de la bande sont utiles pour tenir compte des légers changements de taille qui peuvent survenir tout au long du cycle menstruel.



Plus le tissage du tissu est serré, plus il offrira un bon maintien. Les tissus de sport spécialisés aideront également à maintenir la peau et le soutien-gorge au sec, ce qui contribuera à réduire les irritations et les frottements.

Remplacement d'un soutien-gorge de sport

La qualité d'un soutien-gorge diminue avec le temps, l'utilisation et le lavage. Le soutien-gorge de sport devrait fonctionner efficacement pour jusqu'à 100 séances d'entraînement. Il est temps d'obtenir un nouveau soutien-gorge de sport lorsque les bretelles deviennent plus lâches autour des épaules, que la bande se desserre contre la poitrine et ne peut plus être ajustée ou lorsque l'individu ressent des mouvements accrus pendant l'exercice.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les membres éligibles ont droit à une aide financière de $160 CAD plus taxes pour l'achat de soutiens-gorge et de bandes chaque année fiscale. En cas de déploiement sur une mission nommée de 5 mois ou plus, les membres peuvent réclamer un achat supplémentaire de $160 CAD plus taxes dans la même année fiscale. Pour plus d'informations sur la politique, consultez la Foire aux questions sur les CANFORGENs au sujet des vêtements (mil.ca)

Bandage de la poitrine

Le bandage de la poitrine (compression du tissu mammaire pour donner l'apparence d'une poitrine plate) peut aider les individus à se sentir plus à l'aise avec leur corps et à mieux correspondre à leur identité de genre. Il est important de noter que bien que le bandage puisse être affirmant pour de nombreuses personnes, il comporte également des risques s'il n'est pas fait avec soin.





Les techniques de bandage prolongées ou inappropriées peuvent entraîner des problèmes de santé tels qu'une respiration restreinte, des maux de dos, des irritations cutanées et même des dommages à long terme aux tissus des seins et aux côtes. Par conséquent, il est important que les individus qui choisissent le binding, le fassent en toute sécurité en utilisant des binders bien ajustés, du ruban adhésif conçu pour la peau et en prenant des pauses pour permettre à leur corps de se reposer.

Binders de compression

Style et fonctionnalité

Les binders sont disponibles en styles mi-long et long, et peuvent inclure des caractéristiques telles que des agrafes, du velcro ou des fermetures à glissière pour ceux qui ont du mal à enfiler le binder par la tête ou à le retirer.

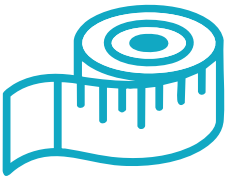


Les binders mi-longs sont également appelés binders tri-top. Ils sont idéaux pour les petites poitrines, sont légers et fabriqués dans un matériel respirant adapté aux températures chaudes.

Le binder long se porte comme un débardeur de compression qui offre plus de soutien et peut être idéal pour ceux avec des proportions plus grandes.

Taille et ajustement

Suivez les instructions du guide du fabricant pour mesurer votre taille de poitrine, car certaines entreprises peuvent avoir des méthodes de mesure spécialisées. Porter une taille plus petite que votre mesure réelle peut ne pas donner une apparence plus plate et pourrait être inconfortable ou même causer des blessures. Vos bras et vos épaules doivent pouvoir bouger librement, et vous devez toujours pouvoir respirer confortablement en portant votre binder.



Confort et entretien

Votre binder peut être porté 8 à 12 heures par jour, mais jamais pendant le sommeil. Si vous commencez à ressentir de la douleur lorsque vous respirez profondément, ou s'il semble trop serré, retirez immédiatement le binder. Après l'avoir retiré, étirez vos bras, vos épaules, votre poitrine et assurez-vous de prendre quelques respirations profondes et de tousser pour dégager tout éventuel excès de liquide dans vos poumons. Lavez régulièrement votre binder et suivez les instructions de nettoyage et d'entretien fournies par le fabricant.



Pauses

Il est recommandé de faire des pauses tous les quelques jours, alors envisagez de porter un soutien-gorge de sport et des t-shirts superposés à la place. N'utilisez jamais de bandages, de film plastique ou de ruban adhésif non destiné à être utilisé sur la peau. Des douleurs à la poitrine ou au dos, des courbatures, des engourdissements/picotements, des sensations de surchauffe, des éruptions cutanées et des irritations sont des signes que vous vous bandez trop souvent. Prenez rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé si ces symptômes s'aggravent ou interfèrent avec vos activités quotidiennes.



Ruban adhésif

Si vous n'avez pas d'allergie à l'adhésif (colle) ou de sensibilité/condition cutanée, l'utilisation de ruban de kinésiologie (ruban thoracique, ruban trans) est une autre option pour obtenir l'apparence d'une poitrine plus plate. Le ruban peut être porté pendant trois à cinq jours (jour et nuit) et s'enlève délicatement à l'aide d'huile, telles que l'huile de coco, l'huile pour bébé, ou de l'aloès. Il ne doit pas restreindre la respiration et doit vous permettre de bouger confortablement. Il ne doit pas être appliqué directement sur le mamelon; il faut plutôt placer une bande de protection entre le ruban et le mamelon pour éviter des dommages. Le ruban peut être porté avec un vêtement de compression si désiré.



Si une compression supplémentaire est nécessaire pour soutenir les tissus lors d'une activité physique intense, le ruban peut ne pas suffire à lui seul, alors envisagez de porter des vêtements de soutien supplémentaires.

Ressources

TransHealthTO Bind Safe (en anglais seulment)
https://www.transhealthto.com/bind-safe

TransCare BC Binding, packing, tucking, & padding (en anglais seulment)
https://www.transcarebc.ca/explore-transition/binding-packing-tucking-padding

SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH