

Soulager les douleurs mammaires (mastodynies) - Fiche conseil

- Prenez les traitements qui vous ont été prescrits contre la douleur, en suivant les instructions de votre médecin.
- **Préférez un soutien-gorge bien ajusté, offrant un bon maintien.** Privilégiez les brassières et évitez les soutien-gorges à armatures.
- Le stress n'est pas responsable de vos douleurs mais il peut les aggraver. Afin d'en limiter les effets :
 - limitez la consommation de substances stimulantes telles que le tabac, l'alcool et le café,
 - assurez-vous de bénéficier d'un sommeil de qualité,
 - pratiquez régulièrement une activité physique,
 - si vous traversez une période d'anxiété importante, parlez-en à votre médecin, d'autres mesures peuvent être nécessaires.
- Consultez votre médecin ou pharmacien avant d'utiliser toute crème ou plante médicinale, certaines substances pourraient augmenter le risque de cancer du sein.