CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Réduction Mammaire et Lifting des Seins : le Guide

Deux opérations qui partagent une technique et résolvent des problèmes différents : planification, cicatrices et récupération



La première question en consultation n'est pas la taille souhaitée. C'est de savoir si ce qui vous gêne est la position du sein, son volume ou les deux, car chaque réponse mène à une opération différente.

LES DEUX OPÉRATIONS CÔTE À CÔTE

Lifting (mastopexie)

Remodèle et remonte le sein ; le volume reste à peu près le même.

- ✓ Retire l'excès de peau
- ✓ Remonte l'aréole et le mamelon
- ✓ Redonne une forme plus ferme
- ✓ Ne diminue pas le volume

Réduction mammaire

Tout ce que fait un lifting, avec retrait de tissu.

- ✓ Réduit le volume et le poids
- ✓ Soulage dos, nuque et épaules
- ✓ Remonte et remodèle en même temps
- ✓ Améliore souvent posture et confort

VERS QUOI VOTRE RÉPONSE ORIENTE-T-ELLE ?

Si vous ne pouviez changer qu'une chose : la position, le volume ou les deux ?

POSITION

Un lifting. Le sein est plus bas que souhaité, mais le volume vous convient.

VOLUME

Une réduction. Le poids, l'inconfort ou la disproportion sont la plainte principale.

LES DEUX

Une réduction, qui remonte en réduisant. Ce sont rarement deux opérations distinctes.

ⓘ Seul, un lifting n'ajoute pas de galbe. Si vous voulez un haut du sein plus rempli en plus d'une poitrine remontée, c'est un lifting avec implant : un autre plan, abordé dans notre guide de l'augmentation mammaire.

Décrivez ce qui vous gêne avec vos mots et demandez vers quelle opération cela oriente.

Ce guide a une vocation informative.
L'éligibilité au traitement est déterminée après une évaluation médicale.

PAGE 2 SUR 4

Pourquoi demander une réduction

La réduction est l'une des rares opérations esthétiques dont la raison principale est souvent physique. Le soulagement qu'elle apporte explique un taux de satisfaction parmi les plus élevés en chirurgie plastique.

OÙ LE POIDS SE FAIT SENTIR



Nuque, épaules et haut du dos portent la charge. Les bretelles creusent les épaules ; le pli sous le sein peut s'irriter.

LES RAISONS LES PLUS SOUVENT CITÉES

- **Douleur.** Douleurs chroniques de nuque, d'épaules et du haut du dos, soulagées quand le poids est soutenu.
- **Problèmes de peau.** Irritations et frottements dans le pli sous-mammaire, surtout l'été.
- **Activité.** Course et sport devenus inconfortables ou impossibles.
- **Proportions.** Des vêtements qui vont au corps mais pas à la poitrine, ou l'inverse.

QUI EST GÉNÉRALEMENT CANDIDATE

Poids stable

De grands écarts ensuite modifient le résultat.

Projet familial clarifié

Une grossesse peut changer le sein ; elle n'exclut pas l'opération.

Bonne santé

Non-fumeuse, ou prête à arrêter : la cicatrisation en dépend.

Un objectif clair

Soulagement et proportions, pas un bonnet précis.

Un mot sur le moment

Beaucoup de patientes attendent des années avant de se renseigner, pensant souvent que les cicatrices seront pires que le problème. La consultation permet de comparer honnêtement les deux, photos de cicatrices guéries à l'appui.

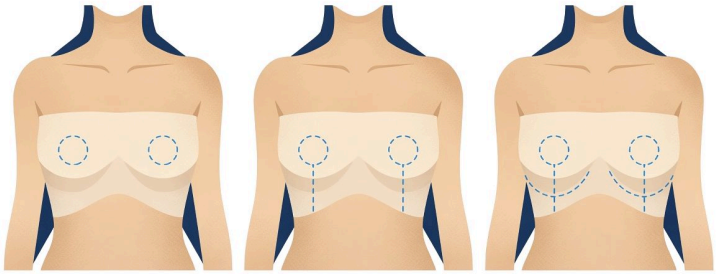
Demandez des exemples de cicatrices guéries à six et douze mois.

PAGE 3 SUR 4

Incisions, cicatrices et tracé du plan

Le tracé d'incision dépend de la hauteur à remonter et du tissu à retirer, pas d'une préférence. Chaque tracé laisse une cicatrice à un endroit prévisible.

LES TROIS TRACÉS



Autour de l'aréole seule ; autour de l'aréole avec une ligne verticale ; et l'ancre, qui ajoute une ligne dans le pli. Plus de lifting et de réduction appellent un tracé plus étendu.

QUEL TRACÉ POUR QUEL CAS

TRACÉ	CICATRICE	UTILISÉ EN GÉNÉRAL POUR
Péri-aréolaire	Autour de l'aréole seulement	Un petit lifting avec peu d'excès de peau
Vertical (sucette)	Autour de l'aréole, plus une ligne jusqu'au pli	Lifting modéré ; beaucoup de réductions
Ancre (T inversé)	Aréole, ligne verticale et ligne le long du pli	Grands liftings et la plupart des grandes réductions

Les cicatrices s'estompent en douze à dix-huit mois et restent cachées par le soutien-gorge.

CE QUE LE CHIRURGIEN MESURE AVANT DE TRACER

Ce qui fixe le plan

1 **Position du mamelon**
De combien il doit remonter.

2 **Excès de peau**
Ce qu'il faut retirer.

3 **Volume à retirer**
En cas de réduction ; pesé ensuite.

4 **Symétrie**
Les seins diffèrent ; le plan corrige.

5 **Vascularisation**
La technique doit nourrir le mamelon.

Demandez quel tracé votre examen indiquerait, et pourquoi.

PAGE 4 SUR 4

Récupération et résultat sur un an

D'abord repos et soutien-gorge ; puis le gonflement part et la forme se pose. Les cicatrices, elles, prennent le plus de temps.

LA RÉCUPÉRATION, ÉTAPE PAR ÉTAPE

JOUR 1–2
Hôpital
Une nuit ; drains retirés avant la sortie.

SEMAINE 1
À la maison
Soutien-gorge jour et nuit ; gestes légers.

SEMAINE 2–3
Travail
Bureau ; pas de charges ; points contrôlés.

SEMAINE 6
Activité
Sport repris sur accord du chirurgien.

MOIS 3
Forme posée
Gonflement presque parti ; seins assouplis.

MOIS 12
Cicatrices mûres
De rouges et saillantes à pâles et plates.

LES PREMIÈRES SEMAINES

- Soutien-gorge de maintien, le temps indiqué
- Dormir sur le dos, un peu surélevée
- Ni charges, ni sport du haut du corps
- Cicatrices à l'abri du soleil un an

CE QU'ATTENDRE DU RÉSULTAT

- **Forme d'abord.** Elle plaît tôt ; les cicatrices suivent sur un an.
- **Sensibilité.** Celle du mamelon change, puis revient en quelques mois, pas toujours totalement.
- **Allaitement.** Souvent possible après lifting ; moins sûr après grande réduction.

TROIS QUESTIONS PRESQUE TOUJOURS POSÉES

Les cicatrices partiront-elles ?
Non, mais elles s'estompent nettement, cachées par le soutien-gorge. Silicone et écran solaire aident.

Le résultat durera-t-il ?
Des années, oui. Gravité, poids et grossesses agissent toujours sur le sein, comme chez tout le monde.

Et une autre chirurgie en plus ?
Souvent une liposuccion des flancs, parfois l'abdomen. La sécurité fixe la limite, pas les envies.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Parlons-en avant que vous ne décidiez

Consultation gratuite
Un échange avec un coordinateur, sans aucun engagement.

Envoyez vos photos
Notre équipe médicale les examine et vous répond par une évaluation.

Écrivez-nous sur WhatsApp
Nous répondons dans votre langue, en général le jour même.

✓ Consultation gratuite · Évaluation médicale gratuite

ÉCRIVEZ-NOUS SUR WHATSAPP

LIRE EN LIGNE

POURQUOI ESTECENTER ?

- ✓ Des équipes médicales expérimentées
- ✓ Un plan de traitement personnalisé
- ✓ Un accompagnement des patients internationaux
- ✓ Un parcours de soins complet

estecenter.com/fr

Ce guide a une vocation informative.
L'éligibilité au traitement est déterminée après une évaluation médicale.