

Mastodynie : les symptômes et les traitements

Le 23 septembre 2021 à 13h24



En langage médical, la mastodynie fait référence à une douleur mammaire. On fait le point avec une gynécologue médicale.

Qu'est-ce qu'une mastodynie ?

Un peu d'étymologie... Le mot " mastodynie " vient du grec ancien " mastos " (qui fait référence aux seins) et " odúnê " (qui signifie " douleur ").

Une mastodynie se définit donc comme une **douleur qui touche les seins**. Cette douleur mammaire peut être :

- Unilatérale ou bilatérale : on a mal au niveau d'un seul sein ou au niveau des deux seins,
- Localisée ou diffuse : cette douleur peut être semblable à un " point " / à une " zone douloureuse " ou, au contraire, sembler " irradier " dans tout le sein,
- Permanente ou cyclique : la douleur peut être constamment présente au quotidien, ou évoluer avec le cycle menstruel (s'amplifier, s'atténuer, voire disparaître...).

À savoir. " *La mastodynie est un motif de consultation très fréquent en gynécologie* " remarque le Dr. Solveig Menu Hespel, gynécologue médicale et vice-présidente régionale de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM). À noter : la mastodynie peut survenir de façon spontanée (sans cause véritablement identifiée) ou provoquée (quand on subit un choc à la poitrine : quand on prend un ballon dans la poitrine au volley, par exemple).

Mastodynie : quelles sont les causes les plus fréquentes ?

Pour les mastodynies spontanées (c'est-à-dire : qui surviennent en-dehors d'une cause traumatique – un choc, un coup, une blessure...), il faut différencier les mastodynies localisées (qui sont circonscrites à une région précise d'un seul sein) et les mastodynies diffuses (qui atteignent l'ensemble d'un sein ou même les deux seins).

- **Les mastodynies localisées**

Les mastodynies localisées (qui concernent une région d'un seul sein, donc) doivent faire évoquer une cause infectieuse : " *il peut, par exemple, être question*

d'un **abcès** mammaire, c'est-à-dire d'une boule de pus à l'intérieur du sein " souligne le Dr. Solveig Menu Hespel.

- **Les mastodynies diffuses**

Les mastodynies diffuses peuvent concerner l'ensemble d'un sein. Il peut alors être question d'une mastite unilatérale : " *cette pathologie, qui reste assez rare, correspond à l'inflammation d'un sein* " explique la gynécologue médicale.

Si les deux seins sont concernés par cette mastodynie diffuse, la cause peut être hormonale, notamment si celle-ci est rythmée par le cycle menstruel : " *cela peut s'observer lors du **syndrome prémenstruel**, ou lors de la prise d'une contraception, ou encore d'un début de grossesse* " précise le médecin.

Il peut aussi être question d'une mastopathie fibrokystique : " *les seins semblent alors anormalement denses, avec des **kystes** douloureux dans la poitrine* " ajoute le Dr. Solveig Menu Hespel.

Et aussi... " *Lorsque les seins sont très volumineux, ils peuvent mettre en tension les ligaments qui soutiennent la poitrine et on peut voir apparaître une douleur (mastodynie) lorsque les seins ne sont pas bien maintenus par un soutien-gorge ou par une brassière adaptés* " précise la spécialiste.

Mastodynie : comment est-elle diagnostiquée et quels sont les traitements ?

Mastodynie : quand faut-il (absolument) consulter ? " *Si la douleur aux seins est localisée et qu'il y a une anomalie cutanée (en particulier : une rougeur, un œdème ou un gonflement, une sensation de chaleur...), il s'agit probablement d'une inflammation et il faut consulter votre gynécologue dans la semaine* " recommande le Dr. Solveig Menu Hespel.

Idem si la mastodynie s'accompagne d'une fièvre supérieure à 38,5°C : "*si vous ne parvenez pas à obtenir un rendez-vous rapidement, filez aux Urgences, c'est un motif de consultation valable*" conseille la gynécologue médicale.

Par ailleurs, "*si la douleur dure depuis plusieurs semaines et/ou qu'elle semble s'aggraver, ne laissez pas traîner : consultez votre gynécologue sans trop attendre, sous 10-15 jours*". En revanche, pas de raison de paniquer vis-à-vis du cancer : "*une douleur mammaire est très rarement un signe de cancer*" nous rassure le Dr. Solveig Menu Hespel.

Diagnostic. Face à une mastodynie avec suspicion de maladie sous-jacente, outre l'interrogatoire de la patiente et l'examen clinique, le gynécologue pourra prescrire une **mammographie** ou une **échographie**.

Traitements. Le traitement de la mastodynie dépend évidemment de sa cause.

Dr. Solveig Menu Hespel, gynécologue médicale et vice-présidente régionale de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM).