

Vaincre la transpiration

À savoir

Transpirer, c'est normal ! Et même utile, puisque la sueur permet à l'organisme de s'adapter à la chaleur et à la peau de ne pas se dessécher.

En soi, la sueur n'a pas d'odeur (c'est de l'eau et du sel). Les mauvaises odeurs apparaissent avec l'action des bactéries (qui sont naturellement présentes sur la peau).

Quelquefois, la transpiration est excessive (c'est ce qu'on appelle l'hyperhidrose), en particulier au niveau des mains, des pieds, des aisselles.

Nos conseils

En pratique

► Limitez la transpiration

- Quels produits ?

Les antiperspirants (en crème, stick, spray, bille) qui limitent la production de la sueur.

- Comment les utiliser ?

Respectez la règle des 3 S : le Soir, sur une peau Sèche et Saine (bien lavée !). Une à deux fois par semaine sur les mains, les pieds ou les aisselles.

Si votre peau devient sèche : espacez les applications.

Évitez de les appliquer dans les deux jours avant ou après vous être rasé ou épilé (aisselles).

► Lutte contre les mauvaises odeurs

- Quels produits ?

Des déodorants qui bloquent l'action des bactéries et absorbent les mauvaises odeurs.

- Comment les utiliser ?

Chaque jour si besoin

En cas d'allergies ou d'irritation, préférez les formules pour peau sensible ou sans sels d'aluminium

► Combinez les actions

Optez pour un produit qui soit à la fois antiperspirant et déodorant.

Adoptez les bons réflexes

► Soignez l'hygiène

- Prenez une douche quotidienne (deux fois par jour en cas de fortes chaleurs).
- Séchez-vous soigneusement après la toilette.

► Dans la journée

- Emportez votre déodorant pour les « retouches ».
- Glissez dans votre sac des lingettes déodorantes à usage unique en cas de fortes chaleurs.
- Evitez de vous exposer au soleil (risque d'irritation avec certains produits).
- Evitez l'alcool, le café, les plats épicés et le stress qui favorisent la transpiration.

► Pour vos pieds

- Faites des bains de pieds.
- Prenez des douches en variant chaud et froid.
- Séchez soigneusement entre les orteils.
- Portez de préférence des chaussures ouvertes, changez-en souvent, évitez les baskets.
- Préférez les chaussettes en coton.
- Soupoudrez vos chaussures de talc ou de poudre déodorantes.
- Portez des semelles à base de charbon.

► Pour vos aisselles

- Rasez-vous ou épilez vous (pour les femmes !), les poils favorisent la macération locale.
- Portez des vêtements amples, de préférence en lin ou en coton.
- Préférez les couleurs claires qui retiennent moins la chaleur.

Pour aller plus loin

Vous souffrez de transpiration excessive et désirez en savoir plus sur le sujet ? Sachez que d'autres traitements existent comme les injections de Botox ou la chirurgie.

Pour en savoir plus, consultez le site internet de l'Association FRANCE HYPERHIDROSE (AFH) : www.francehyperhidrose.org

Quand consulter le médecin ?

- Si la transpiration excessive est apparue brutalement, en particulier si elle concerne l'ensemble du corps.
- Si la transpiration reste excessive malgré le traitement.
- Si au contraire vous souffrez d'un manque ou d'une absence totale de transpiration.