



# la fiche conseil

## la transpiration



**Odeurs désagréables, auréoles disgracieuses... La sueur a mauvaise réputation. C'est elle, pourtant, qui permet au corps de se maintenir à bonne température.**

### Comment le corps réagit

Notre corps compte deux types de glandes sudoripares. Les glandes eccrines, sur tout le corps mais en particulier sous la plante des pieds et la paume des mains, ainsi que les glandes apocrines, au niveau des aisselles, des mamelons et des organes génitaux.

Un excès de chaleur, un stress, une émotion, de la fièvre aussi et voilà que la sueur augmente. En été, vous transpirez malgré l'ombre rafraîchissante ? Rien de plus normal. La température intérieure de notre corps augmente lorsqu'il fait chaud ou que l'on fait un effort. Notre système nerveux réagit et déclenche alors le processus de transpiration destiné à maintenir le corps à une température normale de 37° C.

Les responsables de petites odeurs ? Les bactéries présentes à la surface de la peau, sous les pieds ou les aisselles notamment. Autres accusés au procès des mauvaises odeurs : divers aliments tels qu'oignon, ail, épices, café, fromages, viande et œufs, riches en protéines.

### Ce que vous pouvez faire

- Demandez conseil à votre pharmacien : ensemble, vous pourrez déterminer les causes de cette transpiration (bactéries, excès de sueur, stress important...) pour qu'il vous dirige vers la solution appropriée.
- Buvez régulièrement : la sueur nous fait perdre environ 7 dl de liquide par jour et jusqu'à 4 l par forte chaleur. Attention, les personnes âgées et les enfants ne sont pas conscients de leur soif !
- Une douche quotidienne suivie de l'application d'un produit approprié sous les aisselles. Le truc pratique en été : les petites lingettes lavantes.
- Lavez les vêtements dans lesquels vous avez transpiré.
- Vos mains et vos pieds transpirent beaucoup ? Préparez une décoction de feuilles de noyer, aux vertus antifongiques et antibactériennes, et appliquez-la en compresses ou en bain.
- Si votre sueur coule en excès – jusqu'à un litre par heure –, il peut s'agir d'une hyperhidrose. Dans ce cas, consultez un médecin ou un dermatologue.

### Le conseil plus

Deux types de produits sont proposés en rayon. Les déodorants, avec ou sans alcool, qui tuent les bactéries et dont le parfum est capable de masquer les odeurs. Si vous transpirez relativement peu, vous pourrez préférer un déodorant à base naturelle et sans sels d'aluminium. Et puis les anti-transpirants, à base de sels d'aluminium, qui resserrent les pores de la peau et freinent la transpiration des mains, des pieds et des aisselles.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

