

La transpiration

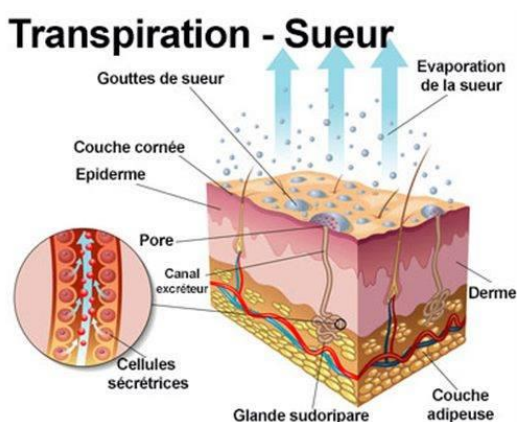
Nos conseils

➤ Qu'est-ce que la transpiration ?

La transpiration est un phénomène naturel qui permet à la fois de réguler la température du corps, d'éliminer certains déchets de l'organisme et de protéger la peau.

La sueur est produite par des glandes appelées glandes sudoripares qui se répartissent sur tout le corps, mais principalement au niveau de certaines zones comme les mains, les pieds, les aisselles, le pubis... La sueur se compose principalement d'eau, c'est sa décomposition par des bactéries qui est à l'origine de l'odeur désagréable que l'on connaît.

En général, un adulte produit 0,5 à 1 litre de sueur par jour. Cependant, en période de fortes chaleurs, lors d'activités physiques ou en situation de stress, on peut atteindre 3 litres dans la journée.



➤ Les anomalies de transpiration

L'odeur désagréable de la sueur ou une transpiration importante ne sont pas des phénomènes anormaux. La transpiration devient anormale lorsqu'elle est excessive et entraîne des désordres et un mal-être. On parle alors d'hyperhydrose.

Cette pathologie peut entraîner des infections, des mycoses, de l'eczéma et devenir un vrai handicap au quotidien.



La transpiration

QUELQUES CONSEILS AU QUOTIDIEN :

Ayez une hygiène quotidienne de tout le corps, et systématiquement après la pratique d'une activité physique.

Après la douche, séchez-vous soigneusement tout le corps.

Changez de vêtements tous les jours et préférez les tissus en coton et les formes larges.

Choisissez des chaussures aérées plutôt que des baskets ou des matières plastiques.

Evitez d'utiliser des produits agressifs au niveau des zones sensibles, tels que des savons décapants ou des déodorants contenant de l'alcool.

Renseignez-vous sur certains médicaments qui pourraient avoir pour effet d'augmenter la transpiration (demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien).

Evitez l'alcool, le tabac, la caféine et les plats épicés.

Restez zen, le stress augmente la transpiration.

L'épilation des aisselles peut permettre de diminuer les mauvaises odeurs en limitant le développement des bactéries.

➤ Solutions disponibles en pharmacie

Déodorants :

Il existe des déodorants antiseptiques ou non, leur but est de supprimer les odeurs désagréables sans bloquer la transpiration. Lorsqu'ils sont antiseptiques, les déodorants détruisent les bactéries.

Anti-transpirants :

Ils agissent en bloquant la sécrétion de sueur, ce qui diminue la transpiration. Les anti-transpirants ne doivent pas être utilisés tous les jours

Homéopathie :

Selon la situation, les causes et le moment où survient une transpiration élevée, il existe différentes solutions en homéopathie. Parmi les souches utilisées, on trouve China rubra 9CH, Jaborandi 5CH, Silicea 15CH, Thuya occidentalis 15CH.

Phytothérapie :

La sauge est une plante qui peut être utilisée en cas de transpiration excessive.

Aromathérapie :

Pour lutter contre la transpiration, on peut utiliser les huiles essentielles de Palmarosa, de sauge sclérée, ou d'hydrolat de sauge officinale.



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-18h