

Lutter contre l'excès de transpiration - Fiche conseil

L'hyperhidrose (hypersudation) correspond à une sudation (production de sueur) excessive. Cet excès de sueur touche le plus souvent les mains, les pieds, les aisselles ou la tête.

Le plus souvent, aucune cause n'est identifiée pour expliquer cet excès de sueur.

Lutter contre l'excès de transpiration ou en atténuer les conséquences

- Utilisez un antitranspirant. Les antitranspirants à base de sels d'aluminium semblent avoir la plus grande efficacité. Les produits les plus concentrés peuvent cependant entraîner une irritation locale de la peau et doivent être appliqués seulement le soir au coucher sur une peau sèche, puis éliminés par lavage au réveil. **N'appliquez jamais d'antitranspirant à base de sels d'aluminium sur une peau endommagée** (plaie, microcoupures...) et évitez de vous raser dans les heures précédant ou suivant l'application d'antitranspirant. Pour choisir un produit qui vous convient, vous pouvez demander conseil à votre pharmacien.
- Portez des vêtements amples et légers, et de couleur noire ou blanche, afin d'atténuer les signes de transpiration.
- Le port d'un T-shirt absorbant en coton sous les vêtements peut être utile.
- Limitez votre consommation d'alcool et de nourriture épicée qui peuvent augmenter votre transpiration.
- Évitez les atmosphères chaudes.
- En cas de sueur importante au niveau des pieds :
 - préférez des chaussures amples et en cuir,
 - prévoyez plusieurs paires de chaussures ; ne portez chaque paire qu'un jour puis laissez-la sécher durant plusieurs jours,
 - préférez les chaussettes en coton,
 - il est également possible d'essayer le port de chaussettes à fibre d'argent ou de cuivre, de semelles absorbantes, ou d'absorbants d'odeur.
- Si votre excès de transpiration est une source importante de stress pour vous, parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus sur l'hyperhidrose et ses traitements, **scannez le QR code.**



Information sur l'hypersudation

Ameli
Site