

Sueur – des thérapies sur mesure

Bouffées de sueur, mains moites, transpiration des pieds, émanations malodorantes – tous les jours, les droguistes sont confrontés à d'innombrables problèmes dus à la sudation. Certes, il n'existe pas de formule miracle pour régler le problème de la transpiration, mais toute une série d'options thérapeutiques à adapter au cas par cas.



Kurt Meyer* se tient au beau milieu de la droguerie de Turgi (AG). Il jette un regard interrogateur au droguiste Max Zumsteg. «Je transpire affreusement des mains. Pouvez-vous faire quelque chose?» Cette scène s'est déroulée il y a trois ans. Aujourd'hui, Kurt Meyer a les mains «sèches». Max Zumsteg a réussi à résoudre ce problème de transpiration chronique, mais il aura quand même fallu près de deux ans de traitement avant que le collaborateur externe puisse serrer les mains des clients et saisir des objets sans être embarrassé par la moiteur de ses paumes.

Un phénomène, de nombreuses causes

En Suisse, près de 20 000 personnes souffrent de transpiration excessive (hyperhidrose). Chez la plupart d'entre elles, le phénomène ne touche qu'une partie du corps, les mains, les pieds ou le front (hyperhidrose locale). Mais chez d'autres, la sudation s'étend à tout le corps (hyperhidrose généralisée). Les victimes de sudation excessive souffrent beaucoup. D'autant que, contrairement à la sudation qui sert à la régulation de la température corporelle, l'hyperhidrose a généralement des origines inconues et variées.

- obésité,
- ménopause,
- problèmes psychiques,
- problèmes cardio-vasculaires,
- infections chroniques ou coronaires,
- fonctionnement excessif de la thyroïde (hyperthyroïdie),
- fonctionnement réduit de l'hypophyse (hypohypophysie),
- hypoglycémie,
- maladies neurologiques (par ex. la multiscclérose ou la maladie de Parkinson)
- effets secondaires de médicaments (bêta-bloquants, inhibiteurs de l'ECA, etc.).

Sudation émotionnelle

Une des formes les plus fréquentes de l'hyperhidrose est la sudation provoquée par des facteurs psychiques. On l'appelle aussi sudation émotionnelle car elle est notamment induite par des émotions (la peur par ex.), une hypersensibilité émotionnelle, des troubles psychiques et le stress.

Dans ce cas, les glandes sudoripares ne présentent pas de modifications, mais l'excès de sudation est lié à un déséquilibre du système nerveux végétatif: d'où une hyperstimulation des cellules des glandes sudoripares, avec les conséquences que l'on sait.

Phénomène bénin ou non?

Il n'est pas facile d'évaluer le degré de gravité de l'hyperhidrose. Une hyperhidrose nocturne peut signaler une maladie systémique, comme un lymphome ou une tuberculose. Surtout si elle s'étend au corps entier. Mais il peut également s'agir d'une activité ponctuelle de régulation de l'organisme qui n'a rien à voir avec une maladie.

Quoi qu'il en soit, il est important de déterminer les origines de l'hyperhidrose, de manière à pouvoir traiter les éventuelles maladies qui en sont la cause.

Les options de la médecine académique

En général, on ne peut pas déterminer les causes de l'hyperhidrose. On parle alors d'hyperhidrose primaire, essentielle ou idiopathique. En médecine académique, on utilise les mesures thérapeutiques suivantes:

-Médicaments. Les anticholinergiques, les tranquillisants et les préparations hormonales peuvent inhiber la sudation.

Avantage: réduction de l'hyperhidrose. *Désavantages:* effets secondaires des médicaments.

-Sels d'aluminium. Appliquer un produit à forte teneur en chlorure d'aluminium sur les zones du corps concernées le soir, avant le coucher. Les sels d'aluminium qui ne sont pas éliminés par la sueur pénètrent dans les canaux sudoripares, se lient aux mucopolysaccharides et bloquent ainsi les canaux excréteurs.

Avantage: excellent taux de réussite. *Désavantages:* possibilité de démangeaisons et d'irritations cutanées, l'innocuité des sels d'aluminium n'est pas prouvée à long terme.

-Toxine botulique (Botox). Les injections de toxine botulique fortement diluée inhibent la sécrétion d'acétylcholine et donc la production de sueur par les glandes sudoripares.

Avantage: atténuation de l'hyperhidrose locale. *Désavantages:* les injections doivent être renouvelées régulièrement; controverse quant à la toxicité du botox à long terme.

-Iontophorèse. Cette méthode consiste à exposer la zone concernée, les mains ou les pieds par exemple, à un courant électrique continu qui est véhiculé par l'eau du robinet. Les minéraux contenus dans l'eau pénètrent dans les canaux sudoripares et les bouchent.

Avantage: résultats en partie (très) bons. *Désavantages:* n'est pas efficace chez tous les patients; peut être douloureux; possibilité de démangeaisons et d'irritations cutanées; le traitement doit être fréquemment réitéré.

-Interventions chirurgicales. Ablation des glandes sudoripares vers les aisselles ou transection des ganglions nerveux près de la colonne vertébrale thoracique.

Avantage: excellent taux de réussite. *Désavantages:* risques liés à l'opération, les glandes sudoripares peuvent se reformer, souvent apparition de sudations compensatoires à d'autres parties du corps.

Transpiration: symptômes et traitements

Les médecines naturelles abordent le problème de l'hyperhidrose de manière tout à fait différente. Certes, elles considèrent aussi la sudation excessive comme l'expression d'un trouble probable. Mais elles estiment surtout que la transpiration est une bonne manière pour l'organisme de se réguler, dans l'objectif de retrouver son équilibre, synonyme de santé. Conséquence: la sudation ne doit pas être inhibée artificiellement, notamment en obturant les canaux sudoripares.

Les options de la médecine empirique

Que peut concrètement proposer un thérapeute ou médecin pratiquant des thérapies alternatives aux patients souffrant d'hyperhidrose? Il va commencer par activer les forces d'autoguérison du malade afin de rétablir l'équilibre de l'organisme. En général, la sudation excessive s'atténue spontanément si cette mesure fonctionne.

C'est justement cette option que le droguiste argovien a choisie: il a invité ses clients à consommer des aliments complets et leur a proposé une thérapie homéopathique constitutionnelle. Résultat: l'hyperhidrose de leurs mains a cessé.

«Ce n'était pas simple», concède Max Zumsteg. «Le client doit participer activement et faire preuve de patience. Sans oublier qu'il existe une cinquantaine de remèdes homéopathiques qui conviennent aux symptômes de la transpiration.»

Le médecin zurichois *Dr. med. Andres Bircher*, directeur de la clinique Bircher-Benner, à Le Pont (VD), a aussi déjà guéri plusieurs cas d'hyperhidrose grâce aux changements de régimes alimentaires et aux remèdes homéopathiques. «Les aliments complets soulagent et dynamisent l'organisme», explique le petit-fils du célèbre *Dr med. Maximilian Bircher-Benner*. «Cela libère des forces supplémentaires pour les processus de guérison et de réparation de l'organisme.»

Pour le menu quotidien, cela signifie: remplacer 70 % des aliments cuits habituels par des produits frais, principalement des fruits, de la salade, des légumes, des noix et des amandes. Il est impératif de renoncer à la viande et au lait et de réduire au maximum la consommation d'œufs et de fromage.

La droguerie à la rescousse

Pour accélérer la régénération de l'organisme, on peut encore recourir à d'autres méthodes en cas d'hyperhidrose:

-La stimulation de l'activité rénale soulage la peau dans son rôle d'élimination (thé pour les reins, gouttes de plantes fraîches, spagyrie, etc.).

-La stimulation de l'activité hépatique favorise l'élimination des toxines liposolubles (préparation à base de chardon-Marie, substances amères, etc.).

-Si la sudation excessive est liée à l'état émotionnel, on peut utiliser des sédatifs, des plantes qui augmentent la résistance (kava-kava, éléuthérocoque, mélisse, etc.), des remèdes homéopathiques et des fleurs de Bach. Si l'hyperhidrose est due à la ménopause, il faut non seulement changer radicalement l'alimentation mais aussi recourir à des remèdes à base de plantes (actée à grappes noires, par ex.).

A chacun son déo

Pour réduire la sudation, les droguistes peuvent aussi proposer des antitranspirants. Ces préparations contiennent des sels d'aluminium, que la médecine académique utilise en plus forte concentration (+10 %).

La médecine empirique réprouve l'utilisation des sels d'aluminium car ils provoquent des irritations cutanées et peuvent partiellement pénétrer dans l'organisme. Ceci est particulièrement inquiétant lorsque l'on considère la toxicité des ions d'aluminium.

Le célèbre dermatologue viennois, *Prof. Dr med. Wolfgang Raab*, ne partage pas cette crainte. Il prône néanmoins la prudence: «Il ne faut en aucun cas appliquer des préparations à base de sels d'aluminium sur des peaux irritées ou présentant des changements dégénératifs. Les personnes qui ont déjà souffert d'adénite sudoripare devrait aussi faire l'impasse sur les antitranspirants.»

Vérifier les composants

Autrefois, un déodorant était un inhibiteur de mauvaises odeurs et un antitranspirant un inhibiteur de sueur. Aujourd'hui, la différence n'est plus aussi nette. De nombreux produits agissent à la fois contre les odeurs indésirables et contre la sudation.

Il est cependant toujours conseillé d'être attentif aux composants de ces produits. Ainsi, les substances désodorisantes comme le triclosan, le triclocarban, etc., sont régulièrement critiquées. Ces substances bactéricides, qui bloquent le processus de décomposition de la sueur, sans odeur, en acides gras malodorants, pourraient provoquer des irritations cutanées. L'avis du Prof Dr Raab sur ce point: «A faible dose, ces liaisons sont généralement bien tolérées par la peau. Mais toutes les substances bactéricides perturbent la flore bactérienne cutanée. Il ne faudrait donc les utiliser que sur des peaux saines et résistantes. Par ailleurs, les produits qui contiennent de fortes doses d'antibactériens ne devraient pas être utilisés plus de trois semaines d'affilée.»

Tester et observer

Dermatologues et allergologues estiment que les parfums contenus dans les déodorants sont beaucoup plus risqués pour la santé. En effet, ces spécialistes voient tous les jours défiler des patients qui souffrent d'irritations ou d'allergies cutanées provoquées par ces produits.

Quelques fabricants de déodorants ont donc décidé de bannir les parfums de leurs produits. A la place, ils utilisent des substances qui lient les odeurs et bloquent la propagation des bactéries responsables des mauvaises odeurs tout en ménageant la flore cutanée (par ex. le farnesol dans les déodorants Eduard Vogt ou la Deo Cream Sensitive d'Herbaderm).

D'autres fabricants ont élaboré des produits désodorisants exempts de substances odorantes synthétiques, de sels d'aluminium, de conservateurs et de colorants (par ex. le déodorant au citron de Weleda).

Mais le fait que ces produits soient «nature» ne garantit pas qu'ils seront bien tolérés par toutes les peaux. «Les parfums élaborés à partir de substances naturelles peuvent même poser plus de problèmes que les autres», souligne le dermatologue PD Dr méd. Peter Schmid-Grendelmeier, responsable du service d'allergologie de la Clinique universitaire de Zurich.

Pour trouver le bon déo, Peter Schmid-Grendelmeyer conseille donc de tester les produits sur soi-même: «Les personnes qui ont la peau sensible devraient commencer par appliquer un peu de produit pendant trois jours sur leur coude. Si la peau ne réagit pas, s'il n'y a ni rougeur ni prurit, c'est que le produit convient.»

La fin des mauvaises odeurs!

On parle de bromhidrose lorsque l'hyperhidrose s'accompagne de sueur malodorante. Elle émane principalement des zones mal aérées, à savoir les aisselles, l'aîne et les pieds.

Les causes de la bromhidrose peuvent être les mêmes que celles de l'hyperhidrose. En général, seul un changement de comportement radical permet de venir à bout des odeurs indésirables.

- Se laver tous les jours avec de l'eau et un savon qui ménage la peau.

- Porter des habits en fibres naturelles, comme la laine, le coton, la soie ou le cuir.

- Eviter les vêtements synthétiques.

- Changer tous les jours d'habits, de chaussettes et de sous-vêtements.

- Eviter les chaussures synthétiques ou très fermées.

- Porter des chaussures qui présentent une grande respirabilité (par ex. en Gore-Tex®).

- Mettre des semelles spéciales dans les chaussures. Ces articles, disponibles en droguerie, absorbent les odeurs et l'humidité.

- Se raser les aisselles, lieux de prédilection des bactéries responsables des mauvaises odeurs.

- Utiliser des remèdes phytothérapeutiques, homéopathiques et spagyriques.

- Boire de la tisane de sauge et faire des bains de pieds avec des plantes qui contiennent des tanins, lesquels réduisent la sudation.

- Appliquer un déodorant doux sur la peau parfaitement propre.

*nom modifié par la rédaction

Irina Wald / trad: cs

Transpiration thermique

Il faut différencier l'hyperhidrose de la transpiration normale. Ce phénomène physiologique naturel permet à nos 2 millions de glandes sudoripares d'éliminer de l'eau contenant des sels, des minéraux, des acides lactique, acétique, propionique et autres. Ce phénomène intervient lorsque la température extérieure est élevée, en cas d'effort physique ou de fièvre. L'évaporation à la surface de la peau permet à l'organisme d'évacuer de la chaleur, environ 2,4 kilojoule par litre d'eau évaporée. Parallèlement, les capillaires situés dans la peau se rafraîchissent, ce qui contribue à l'abaissement de la température de tout l'organisme.