



Pratique

Santé

Nos experts



Dr Nathalie Gral
dermatologue



Dr Hervé Maillard
chef du service
de dermatologie
du CH du Mans

SERGEY NIVENS / STOCK.ADOBE.COM - RACHELE CASSETTA





Transpiration

Ce qu'il faut savoir pour rester au sec toute la journée sans risque

Déo ou antitranspirant, stick, spray avec ou sans aluminium... Alors que le mercure grimpe, la quête du produit efficace contre la sueur et les mauvaises odeurs est lancée! Voici des conseils pour faire votre choix.

Anne-Laure Lebrun

* Un déo vraiment sûr, c'est quoi?

Un déodorant vise uniquement à masquer les odeurs de sueur. Il contient des antiseptiques qui limitent la prolifération des bactéries et des substances (talc, perlite, kaolin ou charbon) qui absorbent l'humidité et des parfums. Mieux vaut éviter le triclosan, un antibactérien, les parabens ou le cyclopentasiloxane, un silicone, accusés d'agir comme perturbateur endocrinien, ainsi que les formules riches en parfum et huiles essentielles allergisants. La présence d'alcool, agent irritant, est aussi un mauvais point.

* Bille, stick et spray se valent-ils?

Les sprays ont une action plus limitée que les billes ou les sticks, notamment parce qu'ils dispersent le produit dans l'air.

* Peuvent-ils être efficaces pendant 48 ou 72 h?

Entre le lavage et le renouvellement de l'épiderme, la pellicule de produit est éliminée en 24 h environ. Les déodorants sont donc rarement efficaces plus d'une journée.

* Déodorant ou antitranspirant, quelle différence?

Alors que le déo ne vise qu'à masquer son odeur, l'antitranspirant régule la production de sueur grâce aux sels d'aluminium, la seule substance efficace. « Ils obstruent les glandes sudorales », explique le Dr Hervé Maillard. Ils sont suspectés de favoriser le cancer du sein et la maladie d'Alzheimer. Reste qu'à ce jour, aucune preuve d'un lien de cause à effet n'existe. L'Agence du médicament conseille tout de même d'éviter de les appliquer après le rasage ou sur une peau lésée car leur pénétration est alors plus importante, et de limiter la concentration d'aluminium à 0,6%. Un avis qui ne vaut pas réglementation. Les fabricants peuvent incorporer la quantité qu'ils souhaitent, sans aucune précision sur l'étiquette.

* Quand préférer un antitranspirant?

Si vous suiez beaucoup, optez pour un antitranspirant dont l'efficacité dépend de la dose de sels d'aluminium. En cas de sudation intense,

préférez les produits vendus en pharmacie qui sont plus dosés (10 à 30% de sels d'aluminium) et dont le bénéfice reste supérieur au risque.





Santé **Pratique**

*** La pierre d'alun, est-ce une bonne solution?**

Qu'elle soit naturelle ou synthétique, elle contient des sels d'aluminium. La concentration étant plus faible que celles des antitranspirants classiques, elle sera moins efficace mais peut provoquer des irritations.

*** Aisselles, mains, pieds... lequel choisir?**

Pour le visage, les mains et les pieds, préférez les lotions ou les crèmes qui permettent de mieux répartir le produit.

*** Comment ne pas transpirer sous l'effet du stress?**

Il n'est guère facile de l'éviter, mais avant une situation stressante, vous pouvez utiliser un antitranspirant (à glisser dans votre sac), porter des vêtements amples en matière naturelle. Et réaliser des exercices de respiration qui ralentiront votre rythme cardiaque, abaisseront votre tension, et de fait, réduiront la production de sueur.

*** Comment rester frais pendant le sport?**

Pour les activités cardio, privilégiez des tenues confectionnées dans des matières qui évacuent l'humidité comme le polyamide, l'élasthanne, le Coolmax, ou le Supplex. Dans tous les cas, optez pour des vêtements amples permettant l'évaporation de la sueur.



NOTRE SÉLECTION



Déo fraîcheur hypo-allergénique bio 24 H, Eau thermale Jonzac
On aime sa composition pauvre en allergène et sa bille qui dépose la juste dose. À partir de 7€. Pharmacies, parapharmacies et magasins bios.



Expert peau sensible anti-transpirant 48 H, Mixa
Une formule dépourvue de substances problématiques (alcool, perturbateurs endocriniens...), adaptée à la transpiration modérée en raison du spray. À partir de 4€. Supermarchés.



Traitement anti-transpirant 48 H, Vichy
Une odeur discrète et une efficacité contre la transpiration modérée à intense, mais sa texture (aitreuse colle un peu). À partir de 7,99 €. Pharmacie et parapharmacies.



Etiaxil détranspirant sudorégulateur, Cooper
Efficacité contre la transpiration excessive, ce produit est conseillé par les dermatologues. Forte odeur d'alcool. À partir de 8,50 €. Pharmacies.



Hidrosis Control, crème anti-transpirante Visage-mains-pied, Ducray
Ne contient pas les sels d'aluminium les plus efficaces, mais son petit format est facile à glisser dans un sac. À partir de 8€. Pharmacies et parapharmacies.

SAM EDWARDS / GETTY IMAGES - SDP

