

# CHATELAINE

## SPÉCIAL NUTRITION

**85** TRUCS  
POUR MANGER  
MIEUX!

« LE RÉGIME QUI  
A CHANGÉ MA VIE »  
4 lectrices racontent page 90

*Gwyneth  
Paltrow*

Les recettes du nouveau livre  
de l'actrice et icône du bien-être

ON A TESTÉ...  
**LE JUICING**  
BON CHOIX  
OU TENDANCE  
RISQUÉE?

page 98

**ÉVASION**  
TRIP DE  
FILLES EN  
CORSE

page 116

**EXCLUSIF**  
Les femmes  
de Mandela

page 112

**PETITS POTS**  
Les ingrédients  
qui rendent  
belle

4,50 \$ | AOÛT 2013



CHATELAINE.COM

PP 40070230



# LA TRANSPIRATION EXCESSIVE ÇA FAIT SUER!

Mains et pieds moites, cernes, gouttes de sueur qui perlent sur le front... Six façons de combattre la transpiration excessive. *par CATHERINE CRÉPEAU*



**1 La méthode miraDry**  
Offerte depuis peu à la clinique **Peau**, à Montréal, la méthode miraDry promet de détruire les glandes sudoripares par micro-ondes – donc, d'éliminer la transpiration aux aisselles. Le traitement prend la forme de deux séances d'une heure à trois mois d'intervalle. La technologie miraDry coûte cher, mais devrait apporter une solution définitive. Faut-il s'inquiéter de la proximité de la zone sensible des seins? Y a-t-il un risque? «Le traitement est très ciblé. On vise vraiment les aisselles, uniquement où se trouvent les glandes sudoripares. Il n'y a donc aucun danger», répond le fondateur de la clinique **Peau**, le **D<sup>r</sup> Manish Khanna**, aussi directeur de la chirurgie dermatologique au Centre universitaire de santé McGill. Jusqu'ici, ce dernier n'a relevé comme effets secondaires que des rougeurs et une enflure qui durent de quelques jours à quelques semaines. 3 500 \$ POUR DEUX TRAITEMENTS.

**2 Le Botox**  
La toxine botulinique de type A (Botox) est très efficace contre l'hyperhidrose axillaire, ou sudation excessive des aisselles – mais l'est moins contre celle des mains et des pieds, nuance le **D<sup>r</sup> Khanna**. Le traitement consiste en une série d'injections qui bloquent les signaux des nerfs aux glandes sudoripares. Or, dans les extrémités, il y a tellement de terminaisons nerveuses qu'on est obligé de pratiquer une anesthésie pour éviter la douleur. Les effets du Botox se dissipent au bout de six à neuf mois (aisselles), voire de trois à six mois (mains et pieds). COÛT D'UN TRAITEMENT : DE 800 \$ À 1 000 \$ (AISSELLES), ENVIRON 1 500 \$ (MAINS ET PIEDS) ET ENTRE 20 \$ ET

500 \$ (VISAGE ET NUQUE). À NOTER QUE CERTAINS ASSUREURS PRIVÉS COUVRENT LE TRAITEMENT.

**3 L'ionophorèse**  
Cette méthode s'applique aux mains et aux pieds. Ceux-ci sont immergés dans l'eau, où on fait passer un courant électrique de basse tension afin de bloquer l'activité des glandes sudoripares. Le procédé est répété tous les jours pendant trois à quatre semaines, puis la fréquence est réduite. Il se vend un appareil qui permet de faire le traitement soi-même à domicile. ENTRE 200 \$ ET 600 \$ POUR L'APPAREIL.

**4 Les gels**  
Très populaire, le Drysol minimise la quantité de sueur et supprime les mauvaises odeurs par l'action de l'alcool éthylique qu'il contient. Quant au gel Hydrosal, mis au point par le **D<sup>r</sup> Antranik Benohanian**, dermatologue au CHUM, il contient de l'acide salicylique, qui augmenterait l'effet du chlorure d'aluminium – dont la concentration considérée comme optimale doit être d'au moins 15%. L'application se fait sur une peau sèche, une fois par jour, jusqu'à ce que la transpiration soit réduite. On peut

espacer les traitements après quelque temps. «L'inconvénient de ces produits, c'est qu'ils peuvent irriter la peau et perdre peu à peu leur efficacité. Il est possible d'augmenter la concentration de chlorure d'aluminium des gels, mais ce n'est pas toujours suffisant», explique le **D<sup>r</sup> Khanna**. ENTRE 20 \$ ET 30 \$ LE TUBE DE 25 ML EN PHARMACIE.

**5 Le biofeedback et l'hypnose**  
Ces thérapies peuvent aider les personnes dont la transpiration excessive est provoquée ou accentuée par le stress. Mais, selon le **D<sup>r</sup> Khanna**, les effets restent limités. À PARTIR DE 80 \$ LA SÉANCE.

**6 La chirurgie**  
C'est le dernier recours, quand les autres traitements ont échoué. Deux options: la première consiste à retirer les glandes sudoripares et la seconde à sectionner les nerfs qui causent la transpiration excessive. Cette opération – la sympathectomie endoscopique thoracique (SET) – n'est cependant pas recommandée puisqu'elle entraîne souvent une sudation compensatoire grave et irréversible dans d'autres parties du corps.

## Et les antisudorifiques ?

Pour la plupart d'entre nous, les antisudorifiques suffisent à contrôler la transpiration – contrairement aux déodorants, qui, eux, ne font que camoufler les mauvaises odeurs. Les produits à base de sels d'aluminium resserrent les pores, limitant la sueur. Les plus efficaces sont ceux à base de chlorure d'aluminium, mais ils sont aussi plus irritants pour la peau. Suivent les antisudorifiques à base de chlorhydrate d'aluminium et de zirconium et ceux contenant du chlorhydrate d'aluminium seul. Ils s'utilisent sur les aisselles, la paume des mains et la plante des pieds.