



Transpiration excessive (hyperhidrose)

🕒 paru le 21/09/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Notre peau est parsemée de petites glandes qui produisent de la transpiration. Cette production de transpiration joue un rôle dans la régulation de notre température corporelle. Si cette température grimpe trop, nous nous mettons à transpirer.

Une transpiration excessive se caractérise par une surproduction de transpiration, constante ou sous forme de poussée, sans que cela soit nécessaire pour réguler notre température. Il existe deux formes de transpiration excessive : une forme primaire et une forme secondaire.

Forme primaire

Dans la forme primaire, il n'y a pas d'affection sous-jacente qui peut provoquer la transpiration excessive. Le trouble apparaît généralement dans l'adolescence. Dans ce cas, la transpiration abonde surtout aux endroits suivants :

- La paume des mains ;
- La plante des pieds ;
- Les aisselles ;
- La tête.

La transpiration est souvent déclenchée par certains facteurs, tels que :

- Les émotions ;
- L'effort physique ;
- La chaleur ;
- La consommation d'alcool ou de drogues ;
- La nourriture épicée.

De même, des changements hormonaux peuvent également en être responsables. C'est le cas pour les bouffées de chaleur que les femmes peuvent connaître pendant la ménopause.

Forme secondaire

Dans la forme secondaire, c'est une affection sous-jacente qui est à l'origine de la transpiration excessive. La transpiration peut être provoquée par toute une série d'affections :

- infections associées à de la fièvre ;
- apnée du sommeil ;
- thyroïde hyperactive (hyperthyroïdie) ;
- diabète ;

- troubles psychiatriques ;
- affections du système nerveux ;
- affections malignes.

Certains médicaments, tels que les antidépresseurs, et certains médicaments contre l'hypertension artérielle peuvent également déclencher une transpiration excessive.

Comment la reconnaître ?

- La peau transpire visiblement.
- Vous êtes parfois rouge.
- La peau est souvent moite, et parfois froide.
- Vous pouvez transpirer excessivement à un endroit bien précis, au niveau de la paume des mains et de la plante des pieds, des aisselles et de la tête.
- Vous pouvez également transpirer sur tout le corps. C'est ce qu'on appelle une transpiration excessive généralisée.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion et examen clinique

Le médecin vous pose des questions détaillées sur vos symptômes et réalise un examen clinique.

- Si vous transpirez localement et que vous en souffrez depuis votre enfance, il n'y a généralement pas de quoi s'inquiéter.
- Si vous vous mettez subitement à transpirer excessivement à un âge plus avancé ou d'un seul côté du corps, il s'agit plus probablement d'une forme secondaire. Dans ce cas, vous avez également d'autres symptômes.

Autres examens

Si le médecin suspecte une forme secondaire, il réalisera des examens complémentaires pour trouver la cause de cette transpiration excessive. Il commencera par une analyse de sang approfondie. En fonction du résultat, il vous orientera vers un spécialiste pour des examens complémentaires.

Que pouvez-vous faire ?

- Portez des vêtements légers.
- Lavez régulièrement les zones où vous transpirez le plus, comme les aisselles et les plis de l'aîne.
- En cas de transpiration excessive localisée, vous pouvez utiliser des anti-transpirants à usage local, tels qu'un spray, un roll-on ou une solution.
 - Appliquez-les une fois par jour au début, puis 1 à 2 fois par semaine.
 - Ces anti-transpirants sont surtout efficaces au niveau des aisselles, de la paume des mains et de la plante des pieds.
- En cas de transpiration excessive généralisée, demandez conseil au médecin.

Que peut faire votre médecin ?

Médicaments à usage local

Le médecin peut prescrire une préparation à base de chlorure d'aluminium. Le pharmacien peut la préparer.

Autres médicaments

- Si les médicaments à usage local sont inefficaces, vous pouvez essayer les injections de botuline.
 - Ce traitement peut être assez douloureux.
 - Il doit être répété tous les 6 à 12 mois.
- Si vous transpirez excessivement au niveau des mains et des pieds, l'ionophorèse est une autre possibilité.
 - Le traitement consiste à plonger vos mains et vos pieds dans un bain d'eau courante.
 - Un courant électrique est ensuite envoyé dans l'eau pour inhiber le fonctionnement des glandes sudoripares.
 - La transpiration diminue après 8 à 10 séances.
 - Ce traitement ne guérit pas non plus, et doit donc être répété.

- Si vous souffrez de transpiration excessive généralisée (sur tout le corps), vous devez avant tout [faire traiter l'affection sous-jacente](#).
- Parfois, le médecin prescrit ce que l'on appelle des [anticholinergiques](#). Malheureusement, ces médicaments provoquent souvent pas mal d'effets secondaires : [bouche sèche](#), problèmes aux yeux, aux intestins et problèmes urinaires.
- Dans le cas de graves bouffées de chaleur pendant la ménopause, vous pouvez envisager un [traitement hormonal de substitution \(THS\)](#).

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Transpiration excessive \(hyperhidrose\)' \(2015\), mis à jour le 26.05.2015 et adapté au contexte belge le 04.06.2019 – \[www.ebpnet.be\]\(http://www.ebpnet.be\)](#)