



Fiche d'informations : Hyperhidrose

Qu'est-ce que l'hyperhidrose ?

L'hyperhidrose est une condition médicale caractérisée par une **sudation excessive** et souvent incontrôlable, dépassant les besoins normaux de thermorégulation. Elle peut affecter une zone spécifique du corps (hyperhidrose localisée) ou être généralisée.

Types d'hyperhidrose :

1. Hyperhidrose primaire (ou essentielle) :

- Forme la plus courante, souvent localisée (mains, pieds, aisselles, visage).
- Débute généralement à l'adolescence ou même plus tôt.
- Liée à une hyperactivité des glandes sudoripares sans cause sous-jacente évidente.

2. Hyperhidrose secondaire :

- Résulte d'une maladie ou d'une condition sous-jacente (diabète, hyperthyroïdie, ménopause, etc.) ou de l'usage de certains médicaments.
- Plus souvent généralisée.

Symptômes courants :

- **Sudation excessive** dans des situations inappropriées (repos, climats frais, activités légères).
- Zones touchées :
 - **Localisée** : paumes (mains moites), plantes des pieds, aisselles, visage.
 - **Généralisée** : tout le corps.
- Interférences avec les activités quotidiennes :
 - Difficulté à tenir des objets (paumes humides).
 - Taches sur les vêtements.
 - Gêne sociale ou professionnelle.

Quelles sont les causes ?

- **Hyperhidrose primaire** :
 - Dysfonctionnement du système nerveux sympathique, sans maladie associée.
 - Facteurs héréditaires : une prédisposition familiale est parfois observée.
- **Hyperhidrose secondaire** :
 - Conditions médicales :
 - Hyperthyroïdie.
 - Diabète.
 - Troubles hormonaux (ménopause, grossesse).
 - Maladies neurologiques (Parkinson, neuropathies).
 - Médicaments : antidépresseurs, opioïdes, etc.
 - Facteurs déclenchants : chaleur, stress émotionnel, certains aliments (épices, alcool).

Diagnostic :

- **Interrogatoire médical** : évaluation de l'intensité, de la localisation et de la fréquence des épisodes.
- **Tests spécifiques (non systématiques)** :
 - Test de l'amidon-iodé (ou test de Minor) : pour visualiser les zones de transpiration excessive.
 - Mesure du taux de sudation (gravimétrie).
- Recherche de causes sous-jacentes en cas d'hyperhidrose secondaire : analyses sanguines, examens complémentaires selon le contexte clinique.



Traitements et gestion :

1. Traitements locaux :

- **Antitranspirants à base de sels d'aluminium** : utilisés directement sur les zones concernées, ils bloquent temporairement les glandes sudoripares.
- **Crèmes spécifiques** pour certaines localisations (ex. : visage).

2. Traitements médicaux :

- **Ionophorèse** : application de courants électriques faibles, dans un bain, sur les mains ou pieds pour réduire la sudation.
- **Injections de toxine botulique (Botox)** : bloquent temporairement les nerfs responsables de la sudation excessive (effet de 4 à 6 mois, injections non remboursées).

3. Traitements oraux :

- Médicaments anticholinergiques (oxybutynine) : réduisent la production de sueur.
- Beta-bloquants ou anxiolytiques : utiles en cas de stress ou d'anxiété associés.

4. Traitements chirurgicaux (en dernier recours) et autres :

- **Sympathectomie thoracique** : interruption des nerfs responsables de l'hyperactivité des glandes sudoripares.
- **Curetage ou excision des glandes sudoripares** : réservé aux cas localisés (aisselle).
- **Destruction définitive des glandes sudoripares** par micro-ondes (Miradry®), radiofréquence, laser etc.

Conseils pratiques pour gérer l'hyperhidrose :

- Portez des vêtements légers et amples en tissus respirants (coton, lin).
- Utilisez des **semelles absorbantes** pour les chaussures et changez régulièrement de chaussettes.
- Évitez les déclencheurs connus (aliments épicés, caféine, alcool).
- Maintenez une bonne hygiène corporelle pour limiter les odeurs associées.
- Appliquez des déodorants ou antitranspirants le soir pour un effet optimal.

Quand consulter un médecin ?

- Si la sudation excessive perturbe vos activités quotidiennes, votre vie sociale ou votre sommeil.
- En cas de **sudation généralisée ou nocturne**, qui pourrait révéler une cause sous-jacente.
- Si l'hyperhidrose apparaît soudainement ou s'aggrave rapidement.

Complications possibles :

- **Dermatologiques** : irritations, infections fongiques ou bactériennes (mycoses, intertrigo).
- **Psychologiques** : anxiété, stress, isolement social.
- **Impact professionnel** : difficulté à manipuler certains objets ou équipements.

Prévention :

- Identifiez et évitez les facteurs déclenchants (stress, aliments spécifiques, alcool, café, provocations thermiques, émotions fortes).
- Maintenez une routine d'hygiène stricte pour limiter les complications cutanées.