Vos questions... leurs réponses

Un problème de santé à décrypter, une interrogation, des doutes ?
Nos spécialistes sont là pour vous aider. N'hésitez pas à leur écrire.

Transpiration sous les bras

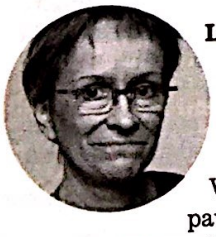
« Hiver comme été, je transpire abondamment des aisselles. Puis-je continuer à utiliser des déodorants à base de sels d'aluminium alors qu'ils ne sont pas recommandés pour la santé ? » Marina, 38 ans

La réponse du Dr Ségolène Fays-Michel, dermatologue à Nancy

Les dangers de l'aluminium commencent à être recensés, en particulier son caractère irritant sur la peau, surtout en cas de lésion – après une coupure de rasage, par exemple –, car son absorption est alors nettement augmentée. Des études montrent aussi sa responsabilité dans certaines maladies neurologiques et neuromusculaires. Toutefois, sa toxicité au sein des déodorants et des antitranspirants n'est pas prouvée. C'est pourquoi ceux qui en contiennent ne sont pas interdits. Il n'existe pas, en particulier, de preuve scientifique établissant un lien de causalité entre leur application et le risque de cancer du sein. Mais de nouvelles générations de déodorants en contiennent peu, voire en sont dépourvus, comme les déodorants bio, à base de poudres végétales et d'argile. Revers de la médaille, ils sont aussi moins efficaces. Une autre option peut être proposée au cabinet médical, comme l'injection de toxine botulique au niveau des aisselles. Elle permet de diminuer nettement la transpiration pendant six à douze mois selon les personnes. Ce traitement initialement recommandé contre certaines maladies musculaires ou ophtalmologiques a vingt ans de recul. Une nouvelle technique en provenance des Etats-Unis, MiraDry, détruit quant à elle les glandes sudoripares par des ondes ultracourtes. La transpiration est éradiquée durablement en une ou deux séances, mais la technique est peu répandue en France et onéreuse – de 1 800 à 2 500 € la séance.

Hypertension et homéopathie

« Mon médecin m'a dit que j'avais une légère hypertension. Je suis en surpoids et plutôt hyperactive. L'homéopathie peut-elle m'aider à éviter les médicaments ? » Virginie, 52 ans



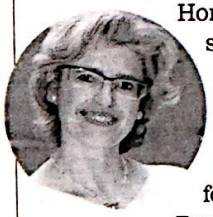
La réponse du Dr Monique Quillard, médecin généraliste homéopathe à Brétigny-sur-Orge**

Votre surpoids, la ménopause et l'hyperactivité que vous évoquez favorisent un excès de tension. Mais si la vôtre est un peu élevée (par exemple 15) et surtout récente, l'homéopathie pourrait réduire votre niveau de stress, ce qui améliorerait ce chiffre. Pour adopter le bon traitement, repérez d'abord les manifestations de votre stress. Si vous buvez beaucoup de café et vous réveillez trop tôt le matin, on vous recommandera plutôt Nux vomica 15 CH ; si vous avez des crises d'anxiété dans certaines circonstances bien particulières, ce sera plutôt Ignatia 15 CH ; ou Aconitum napellus 15 CH si vous éprouvez des crises d'angoisse au moment de vous endormir le soir. Si votre hypertension est plus installée, que vous avez des coups de chaleur, une glycémie augmentée et un peu de cholestérol, c'est plutôt Sulfur 15 CH qu'on vous recommandera. Si vous vous y prenez suffisamment tôt, vous pourrez ainsi retarder la survenue d'une hypertension nécessitant des traitements assez lourds, destinés à prévenir le risque d'AVC.

Trop de fibres ?

« Depuis que je mange beaucoup de fibres (légumes verts, fruits, légumes secs), j'ai des ballonnements incessants. Comment en venir à bout ? » Manon, 42 ans

La réponse du Dr Laurence Plumey*, nutritionniste à l'hôpital Necker, à Paris



Hormis les lentilles corail qui se digèrent bien, les légumes secs peuvent être peu digestes en raison de leur richesse en amidon résistant qui les fait un peu trop fermenter dans l'intestin. Pour éviter cet inconvénient, trempez-les une nuit dans l'eau, éventuellement en y ajoutant un peu de bicarbonate, et jetez celle-ci avant cuisson. Les fruits se digèrent bien d'habitude, mais limitez-vous à trois ou quatre par jour car ils peuvent irriter le tube digestif. Côté légumes, les choux ou les fonds d'artichaut se digèrent moins bien. A vous de voir, car chacun a des sensibilités différentes quant à la digestion. Veillez enfin à respecter un bon équilibre entre le cru et le cuit, aux fibres moins agressives pour la paroi intestinale. Si l'inconfort persiste, la fermentation peut révéler un déséquilibre passager de la flore intestinale. Pensez à suivre une cure de probiotiques d'un mois (en pharmacies) en testant les souches qui vous réussissent le mieux. Et si des douleurs abdominales, des troubles du transit inhabituels ou des ballonnements perdurent, vérifiez que vous n'avez pas une inflammation chronique ou des polypes auprès d'un gastro-entérologue. Une coloscopie aidera à vérifier l'état de vos organes.

Merci d'adresser vos questions à :
CHRISTINE VILNET
Rubrique Santé
de Version Femina,
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex.

* *Auteure de* Comment maigrir heureux quand on n'aime ni le sport ni les légumes, *Eyrolles.*
** *Auteure de* l'Homéopathie, ma petite pharmacie familiale, *Solar Santé.*

Scanned by CamScanner