

# Déos et antisudos FRAÎCHEUR ASSURÉE !

Comment rester fraîche malgré la chaleur ? En privilégiant le produit qui nous convient.

PAR MARIÈVE INOUE



Il n'y a rien de plus naturel... que de transpirer. « Le rôle principal de la transpiration chez l'humain est d'assurer la régulation thermique afin de maintenir une température corporelle proche de 37°C », explique le dermatologue Antranik Benohanian. Contrairement aux idées répandues, la sueur est inodore. Les émanations désagréables sont causées en majeure partie par l'activité de certaines bactéries sur la peau. Présentes sur toute la surface du corps, elles raffolent des nutriments contenus dans la sueur produite par les glandes sudoripares des aisselles. Leur contact avec ce « nectar » engendre une réaction chimique donnant lieu à des relents aussi malaisants pour soi que pour l'entourage.

## ANTISUDORIFIQUE ET DÉODORANT : LA DIFFÉRENCE

L'organisme évacue en moyenne de 500 millilitres à 1 litre de sueur par jour (4 litres pendant les grosses chaleurs). L'antisudorifique (ou antitranspirant) limite la transpiration en créant, à l'aide de sels d'aluminium, une sorte de bouchon dans les canaux des glandes sudoripares. Des substances souvent contenues dans les antisudorifiques se

retrouvent parfois au cœur de débats alimentés par les découvertes scientifiques. Pour s'éviter des sueurs froides, nombre de consommatrices préfèrent avoir recours au déodorant (ou désodorisant). « Ce sont des produits conçus pour diminuer l'odeur engendrée par la transpiration au moyen d'un agent antimicrobien ou d'un parfum », dit le Dr Benohanian. Ils ne préviennent pas la sudation. » Des formules offertes sur le marché coupent la poire en deux en combinant antisudorifique et ingrédients déodorants.

## LE CHOIX DES ARMES

Pour secourir les aisselles humides, on peut opter pour différents conditionnements comme des vaporisateurs, des applicateurs à bille, des bâtons, des lingettes... Côté textures, l'offre est aussi fort variée : liquides, gels, crèmes, pâtes, pains solides... Mais tous ne sont pas égaux en efficacité devant l'odeur à gérer. Par exemple, les vaporisateurs conviennent mieux aux personnes qui transpirent peu. Les déos sous forme d'applicateurs à bille sont recommandés pour les sueurs abondantes.

## L'ENGOUEMENT POUR LE DÉO NATUREL

Depuis quelques années, l'univers des cosmétiques délaisse les composants chimiques, comme les sels d'aluminium, au profit d'actifs naturels efficaces et sécuritaires. « Nous savons que 35% des Canadiens souhaitent acheter plus de produits de soins exempts de certains ingrédients », avance le chimiste Chris Putman, chef de section, recherche et développement en soins corporels, chez Procter & Gamble (P&G). Le marché s'est adapté à cette demande. On trouve maintenant des produits sans sels d'aluminium en pharmacies et dans les grandes surfaces.

Les déos naturels font usage d'huile de coco, de bicarbonate de soude, d'hamamélis et d'huiles essentielles (lavande, eucalyptus, arbre à thé...) pour s'attaquer aux bactéries qui causent les mauvaises odeurs. Des poudres végétales (la marante, notamment) ou minérales (comme l'argile ou la perlite, une roche d'origine volcanique) sont utilisées pour absorber l'humidité. Prudence toutefois avec le bicarbonate de soude, qui peut irriter les aisselles sensibles... Quelques marques en proposent des versions à teneur réduite ou qui en sont carrément exemptes.

## UNE QUESTION D'ADAPTATION

Quels sont les critères d'appréciation d'un déodorant lorsqu'on a le déclin écolo ? « Le produit doit tenir le coup toute la journée avec une seule application, précise Mélissa Lussier, fondatrice de l'entreprise québécoise Kali Déodorant. Il doit aussi présenter une texture agréable, une formulation qui convient à la sensibilité de la peau et il doit contenir un hydratant. Et, bien sûr, on vise le zéro déchet... on préfère donc les concepts qui offrent des recharges qu'il est facile de se procurer ! »

Si l'on décide d'opter pour un déodorant naturel, il faut s'attendre à vivre une période de transition. « Cela dépend de chaque personne, poursuit Mélissa Lussier. Mais la plupart des gens ne verront probablement aucune différence. » Des femmes sueront davantage pendant quelque temps, mais le tout finit par se stabiliser au bout de quelques jours ou quelques semaines. ♦

## Sentir bon en 6 astuces

Quelques trucs faciles pour limiter les dérapages olfactifs.

### Maintenir une hygiène impeccable.

« Garder les aisselles propres et épilées peut aider à réduire les odeurs », dit Chris Putman de P&G.

### Utiliser des nettoyants antibactériens.

Ils éliminent les microorganismes qui causent les mauvaises odeurs.

### Privilégier les fibres naturelles.

Le coton, le lin et le bambou ont la cote. Polyester, acrylique, élasthanne et autres synthétiques empêchent la peau de respirer... les gouttes de sueur et l'odeur gênante de la transpiration ne tardent pas à se pointer.

### Porter des vêtements amples.

Pour laisser l'air circuler.

### Éviter les « conducteurs » de chaleur.

Les vêtements doublés, les soutiens-gorges à bonnets rembourrés, les sacs à dos, les bijoux...

### Adapter son alimentation.

« Les aliments qui donnent une mauvaise odeur corporelle, comme le chou, l'ail, les oignons et le poisson, sont à éviter », dit le Dr Benohanian.

## Nos produits coups de cœur



1 DÉODORANT ÉVOLUÉ AER, FRAGRANCE PALO SANTO BLOOD ORANGE, DE VAPOUR ORGANIC BEAUTY, 30 \$ LES 51 G. THEDETOXMARKET.CA 2 DÉODORANT EN CRÈME, FRAGRANCE CITRON, DE CRAWFORD STREET, 18 \$ LES 60 ML. CRAWFORDSKINCARE.COM ET WELL.CA 3 DÉODORANT SOLIDE THÉO, FRAGRANCE TRIO D'AGRUMES, DE LUSH, 10,95 \$ LES 90 G. LUSH.CA 4 DÉODORANT ROLL-ON 24 H, FRAGRANCE CITRUS, DE WELEDA, 7,49 \$ LES 50 ML. RACHELLE BÉRY, TAU ET WELL.CA 5 DÉODORISANT SANS ALUMINIUM, FRAGRANCE ROSÉE DE MIEL, DE SECRET, 7,99 \$ LES 68 G. GRANDS MAGASINS 6 ANTISUDORIFIQUE PROTECTION 48 HEURES ADVANCED CARE GO FRESH, FRAGRANCE POIRE ET ALOËS, DE DOVE, 5,97 \$ LES 74 G. WALMART 7 DÉODORANT PEAU SENSIBLE SANS SELS D'ALUMINIUM À L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE DE BLEU LAVANDE, 14 \$ LES 60 ML. PHARMACIES ET BLEULAVANDE.COM 8 DÉODORANT, FRAGRANCE LAVANDE-PATCHOULI-VANILLE, DE KALI, 15,99 \$ LES 78 G. FAMILIPRIX, BOUTIQUES DE PRODUITS NATURELS ET KALIDEO.CA 9 ANTISUDORIFIQUE SANS ALUMINIUM, FRAGRANCE VOYAGE, DE THE GREEN BEAVER COMPANY, 14,50 \$ LES 60 G. MAGASINS DE PRODUITS NATURELS ET GREENBEAVER.COM 10 DÉODORANT HERBACÉ D'AESOP, 47 \$ LES 50 ML. AESOP ET HOLT RENFREW 11 DÉODORANT ALL NATURAL DE NO PONG, 5,95 \$ LES 35 G. NOPONG.COM 12 TRAITEMENT ANTI-TRANSPIRANT 48 H TRANSPIRATION INTENSE POUR PEAUX SENSIBLES DE VICHY, 18,95 \$ LES 50 ML. VICHY.CA