

SUDEROPHOBIE Phobie de la transpiration

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

Du latin : sudore – transpirer

Même si La transpiration est un **mécanisme vital** qui permet au corps de rester à une température stable et de fonctionner correctement, même en cas de chaleur ou d'effort, il y a des gens qui n'aiment pas ça. Que ça dégoute !

La **transpiration du corps humain** (aussi appelée *sudation*) est un mécanisme naturel essentiel qui permet au corps de réguler sa température et d'éliminer certaines substances.

La transpiration est produite par les **glandes sudoripares** situées sous la peau. Lorsque la température du corps augmente (chaleur, sport, stress), ces glandes sécrètent de la sueur.

Cette sueur s'évapore à la surface de la peau, ce qui **refroidit le corps**.

La sueur est composée principalement de :

- **Eau** (environ 99 %)
- **Sels minéraux** (sodium, potassium)
- De petites quantités de **déchets** (urée, acide lactique)

La transpiration a plusieurs rôles importants :

1. **Réguler la température** (éviter la surchauffe)
2. **Éliminer certains déchets**
3. **Réagir aux émotions** (stress, peur, anxiété)

Les différents types de transpiration

- **Thermique** : due à la chaleur ou à l'activité physique
- **Émotionnelle** : liée au stress (souvent mains, pieds, aisselles)
- **Gustative** : déclenchée par certains aliments épicés

Quand s'inquiéter ?

Une transpiration peut devenir anormale dans certains cas :

- **Transpiration excessive** (hyperhidrose)
- **Absence de transpiration** (anhidrose)
- **Sueurs nocturnes importantes**

Dans ces situations, il est conseillé de consulter un professionnel de santé.