

Cas pratique



ENGELURES



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

L'engelure est généralement localisée aux extrémités du corps (doigts, orteils, nez, oreilles), liées à une **hypersensibilité** au froid.

Elle apparaît habituellement en cas d'exposition prolongée au froid. Mais parfois un simple début d'hiver avec une baisse rapide de température peut déclencher des engelures. Pas besoin d'un froid polaire.

Il existe un terrain favorable aux engelures, dont on n'a pas encore percé les mystères. Il semble qu'il y ait une prédisposition héréditaire.

Les engelures font partie de ce que l'on appelle en médecine les **acrosyndromes vasculaires**. On retrouve dans cette famille la maladie de Raynaud, l'érythromélalgie et l'acrocyanose essentielle.

L'érythromélalgie est une maladie rare.

L'engelure apparaît brutalement et se manifeste par une (ou plusieurs) plaque violacée, douloureuse, gonflée. Le siège, comme nous l'avons vu, est en général les orteils, mais parfois également les doigts, le nez, les oreilles.



L'engelure isolée guérit spontanément en quelques semaines. Malgré son caractère spontanément résolutif, la personne qui souffre d'engelures redoute l'arrivée de l'hiver et tente de se protéger le plus possible du froid car les engelures sont toujours douloureuses.

Le traitement habituel est préventif : lutte contre le froid, chaussettes bien chaudes, gants épais, bonnet recouvrant les oreilles. Localement, le médecin prescrit en général une crème contenant un corticoïde à visée **anti-inflammatoire et anti-douleur**.

Dans certains cas, il faut faire des explorations. C'est le cas des engelures sévères ou bien survenant dans un contexte inhabituel :

- début tardif après 30 ans, apparition même en dehors d'une période de froid. Le médecin prescrit en général un bilan biologique et parfois une biopsie cutanée à la recherche d'une maladie auto-immune.

Il faut éviter de se laisser piéger en confondant gelure et engelure. La gélure est une nécrose cutanée par congélation de la peau. Les gelures apparaissent en général chez les alpinistes ou chez des personnes ayant été soumis pendant plusieurs heures à un froid glacial. La nécrose qui en résulte conduit parfois à l'amputation.

Ceci n'arrive jamais avec les engelures.



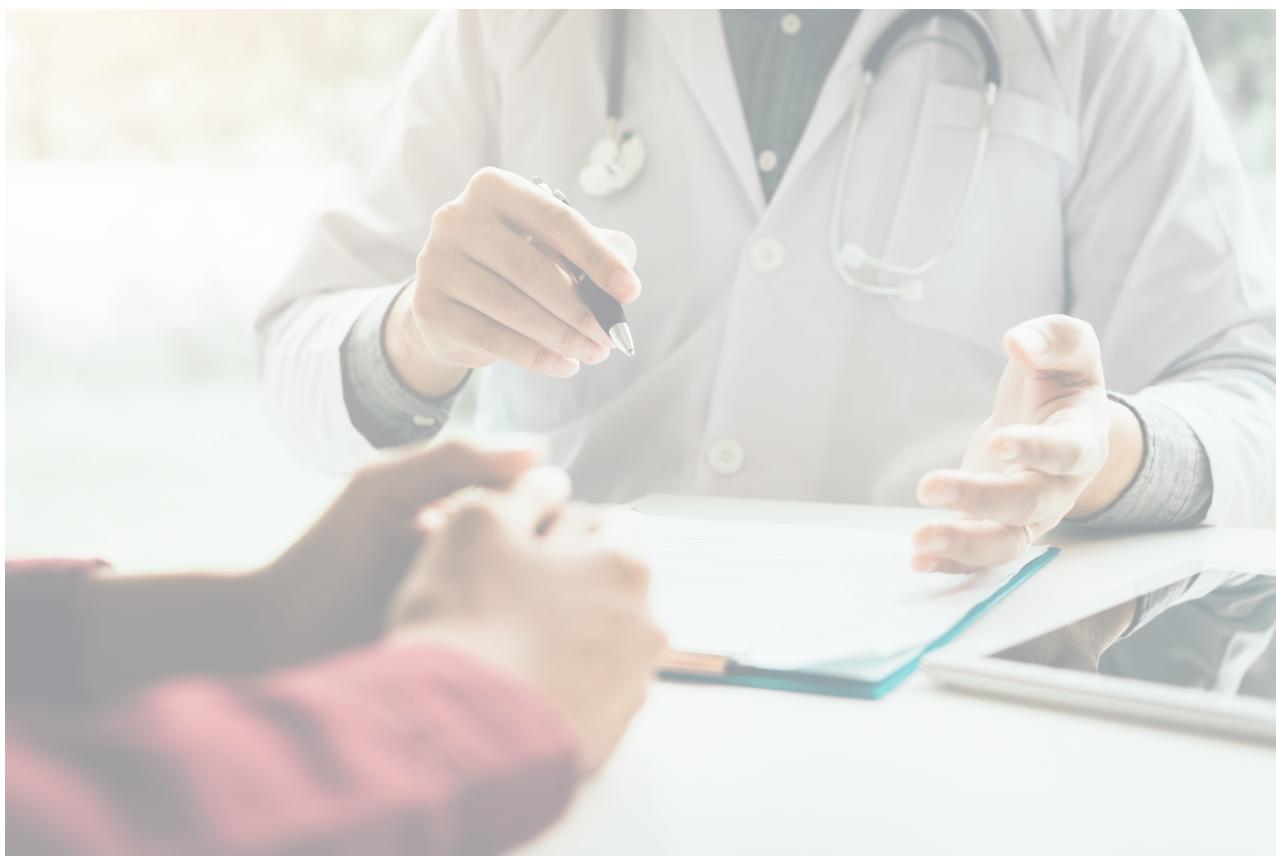
QUESTIONS À POSER

"Vous avez l'habitude de faire des engelures ?"

Ceci permet de vérifier que le terme d'engelures est approprié et qu'il n'y a pas d'erreur.

"Qu'en pense votre médecin ?"

La confirmation d'engelure par le médecin évite le risque de confondre une engelure avec une acrocyanose.





LES CONSEILS

De simples conseils de bon sens :

- se protéger du froid dès les premières baisses de température (vêtements, chaussures et gants chauds), ne pas porter chaussures et gants trop serrés, cela peut gêner la circulation sanguine
- les massages peuvent alléger picotements et douleurs, mais il faut masser avec délicatesse, car la peau est déjà très sensible : il ne faut surtout pas se gratter au risque de provoquer une ulcération de la peau. 
- bouger dans le froid : ne pas rester immobile
- éviter de mettre les mains dans l'eau lors d'une période d'exposition au froid
- éviter d'appliquer froid ou chaud directement sur parties atteintes
- bien s'hydrater, éviter la consommation d'alcool, facteur aggravant
- consommer des aliments riches en acides gras comme oméga 3 (saumon, sardines, maquereau...foie de morue) qui vont renforcer le film hydrolipidique de la peau.



PRODUITS NATURELS

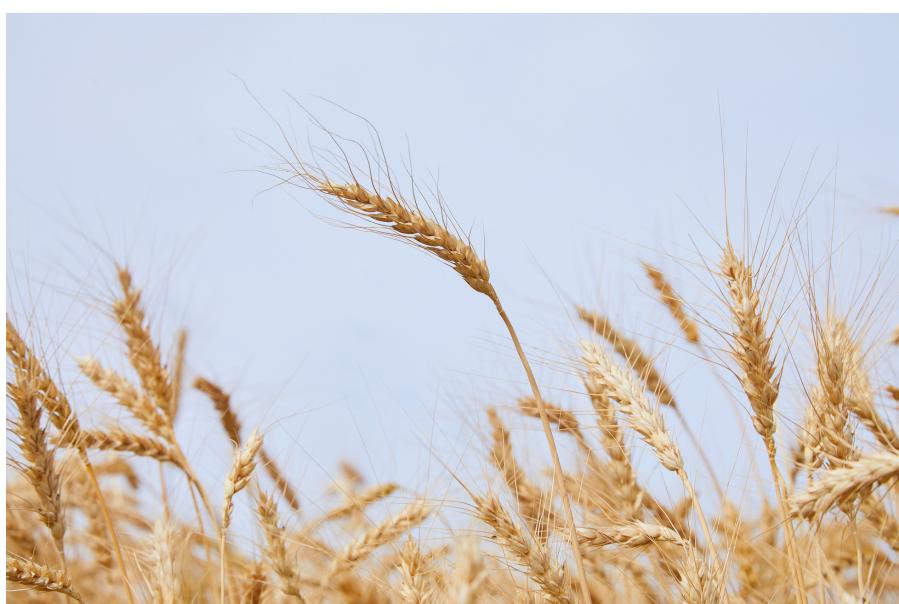
Avant toute chose, il est important de dire que les engelures sont considérées comme sans traitement.

Malgré cela, il arrive assez souvent que nous puissions les améliorer avec les plantes médicinales. Parfois, le phénomène disparaît au bout de deux ou trois hivers, comme si, là aussi, le terrain s'équilibrailt.

Il ne faut fond pas promettre des miracles, mais on peut dire que :

"parfois le phénomène des engelures s'améliore avec le temps, grâce à l'utilisation des plantes médicinales".

Les homéopathes utilisent pour cette problématique un remède tiré de l'ergot de seigle : *secale cornutum* 4 CH : 10 granules par semaine, au réveil.





Voici ce que l'on pourrait conseiller (adulte)

Dans un flacon vide mélangez :

- HE Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 15 gouttes
- HE Cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*) 15 gouttes
- HV Calophylle ou Tamanu (*Calophyllum inophyllum*) 100 gouttes

En application cutanée, localement 2 à 3 gouttes du mélange d'huiles essentielles.

A renouveler 2 à 3 fois par jour et à moduler en fonction de l'amélioration.

Association d'une huile essentielle décongestionnante veineuse le Cyprès, avec l'Hélichryse anti-hématome et cicatrisante, complétée par la Calophylle huile végétale de la circulation et de la cicatrisation.

Mais on pourrait également penser à :

- HE Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 2 gouttes
- HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 2 gouttes
- HV Rose musquée (*Rosa rubiginosa*) 4 gouttes

Appliquez 1 à 2 fois par jour sur zone concernée en massant délicatement, moduler selon amélioration.



On pourrait également proposer l'application d'une pommade grasse à base de vitamine A (en pharmacie) ou bien à base de Souci (*Calendula officinalis*), avec :

- une application régulière de pommade au calendula TM4 %, pendant la période de froid.
- ou bien Teinture mère de calendula 40 gouttes sur une compresse. Si personne avec risque allergique, possibilité de diluer la TM de calendula au 1/10e

En complément des soins locaux :

Associer la phytothérapie pour favoriser la circulation sanguine, ce qui peut permettre de lutter contre les engelures, et d'éviter les rechutes :

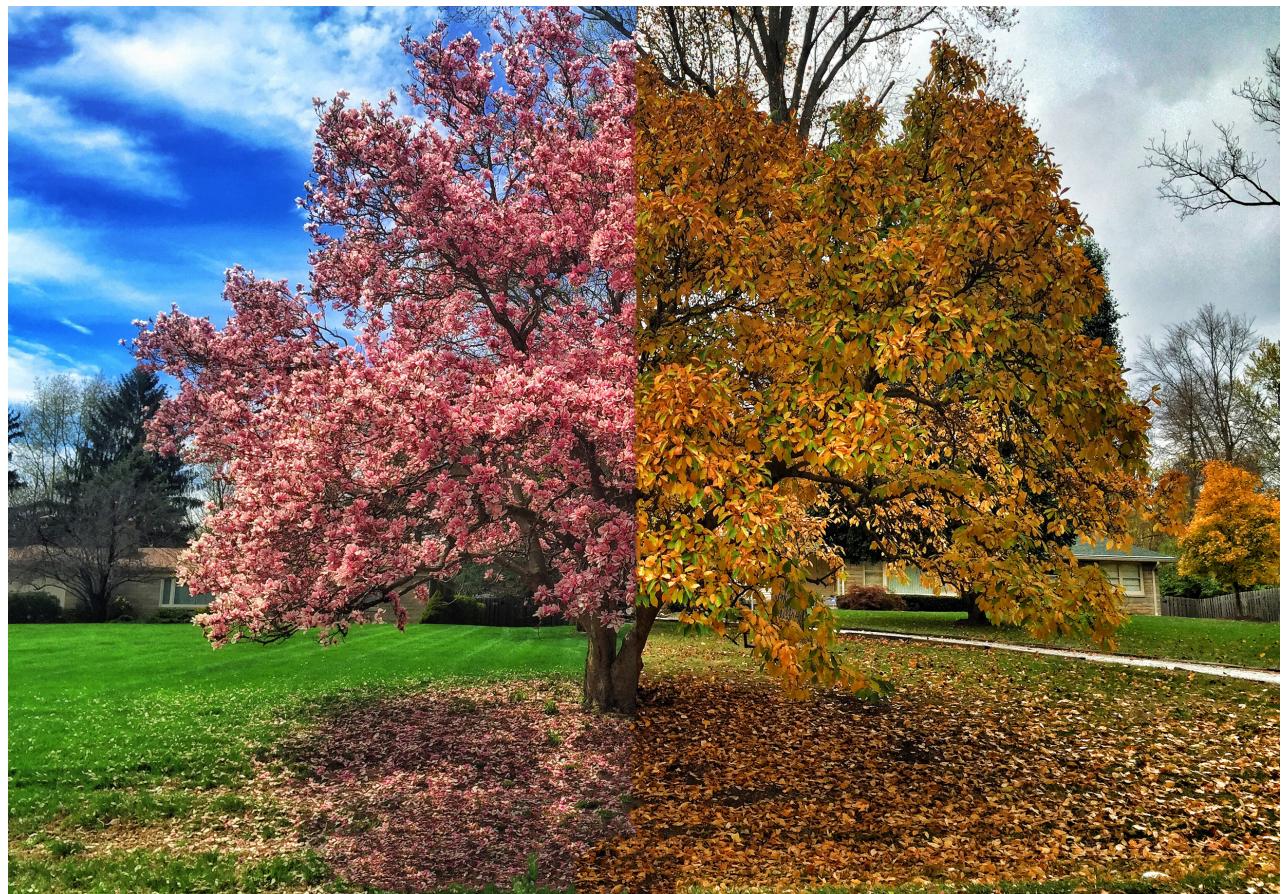
- Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) bourgeons macérat mère
- Sorbier (*Sorbus domestica*) bourgeons macérat mère

Prendre 5 à 10 gouttes par jour de chaque bourgeon, à distance des repas pendant la période de froid.



Conseil associé (adulte) :

Conseiller un apport de vitamine D,15 mcg par jour de l'automne au printemps, s'assurer que la personne n'est pas déjà supplémentée par son médecin ou en automédication (tenir compte de la prise des compléments alimentaires contenant des petites doses de vitamine D).





Rappels

Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

- Anti-ecchymotique (bétadiones)
- Anti-hématome (bétadiones)
- Anti-inflammatoire
- Anti-allergique
- Légèrement anticoagulante
- Anti-âge

Contre-indication :

- Neurotoxique (cétones),
- la voie interne est à éviter.
- Interdite chez la femme enceinte et l'enfant.
- Éviter chez les patients sous anticoagulants.
- Pas d'usage prolongé





Cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*)

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
- Pas d'usage prolongé

Calophylle ou Tamanu (*Calophyllum inophyllum*)

- Cicatrisante,
- antioxydante,
- régénérante cutanée,
- anti-inflammatoire fort intéressante





Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation

Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits

Rose musquée (*Rosa rubiginosa*)

- Huile particulièrement intéressante pour ses qualités réparatrices, régénérantes, raffermissantes, assouplissantes, et anti-âge

Contre-indication :

- Usage local exclusif

Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*)

- Veino-constricteur
- Protecteur capillaire
- Anti-inflammatoire
- Anti-oedémateux

Contre-indication :

- Eviter pendant la grossesse,
- Eviter en cas de diabète
- Eviter en cas de prise d'anticoagulants
- Eviter en cas d'insuffisance rénale

Sorbier (*Sorbus domestica*)

Draineur veineux souvent conseillé pour les sensations de jambes lourdes et sur le terrain hémorroïdaire.

