

Cas pratique



PSORIASIS



Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

Le psoriasis est une maladie chronique inflammatoire de la peau. Il est assez caractéristique par l'apparition d'épaisses plaques de peau qui desquamant dès qu'on les gratte. Ces plaques apparaissent, le plus souvent sur les coudes, les genoux et le cuir chevelu.

Dans certains cas, le psoriasis se retrouve disséminé sur de nombreuses localisation. On parle alors de psoriasis généralisé.

Le psoriasis touche 1 à 5% de la population dans le monde. Principalement les personnes à peau claire. Il peut apparaître à tout âge.

Le psoriasis est une maladie d'origine plurifactorielle, c'est-à-dire dont l'apparition dépend de plusieurs facteurs. Certains sont connus, d'autres restent à découvrir





Ce que l'on sait des origines du psoriasis :

Il existe une prédisposition familiale chez environ un tiers des personnes souffrant de psoriasis (au moins une personne souffrant de psoriasis dans la famille)

Il y a un phénomène inflammatoire chronique sous-jacent : La présence de nombreux globules blancs au niveau des plaques de psoriasis suggère un rôle du système immunitaire.

Ce que l'on suppose sur les origines du psoriasis : Une prédisposition familiale + des facteurs déclenchants qui peuvent être :

- **stress** (choc émotionnel ancien, contenu tel que séparation syndrome d'abandon, rupture douloureuse)
- certains médicaments tels que antipaludéens, antihypertenseurs (bêtabloquants et, parfois, inhibiteurs de l'enzyme de conversion), régulateurs de l'humeur (sels de lithium), interferons, arrêt brutal d'un traitement corticoïde.

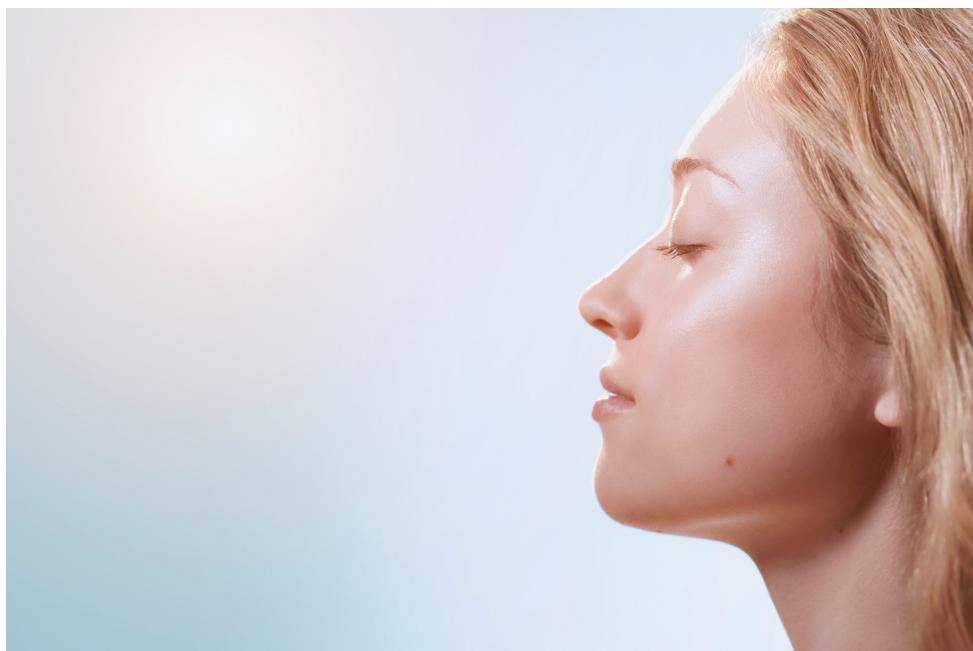


Les facteurs déclenchant une poussée peuvent être :

- toute irritation de peau telle que blessures, piqûres, grattage accentué,
- coups de soleil ou brûlures de toutes sortes,
- froid sec,
- agression chimique et pollution qui agressent la peau,
- infections cutanées
- choc émotionnel. Ce facteur déclenchant est retrouvé quasi systématiquement.

Le rôle du soleil :

Chez la très grande majorité des personnes qui souffrent de psoriasis, l'exposition modérée et régulière au soleil améliore les symptômes de la maladie. Mais parfois c'est l'inverse qui se produit : 5 à 10 % des personnes souffrant de psoriasis voient leur psoriasis s'aggraver lors de l'exposition au soleil.





Au niveau cutané :

le psoriasis se caractérise par une hyperprolifération des kératinocytes épidermiques associée à une inflammation de l'épiderme et du derme.

Le psoriasis est une maladie chronique dont s'accommode la majorité des personnes touchées. Sauf exception, on vit avec mais on n'en guérit pas. Les produits naturels peuvent apporter, modestement, quelques améliorations, mais sa disparition est exceptionnelle.

Si l'on veut espérer obtenir une amélioration du confort de vie du psoriasique, on associera des éléments naturels tirés des plantes, des micronutriments tels que la lécithine marine, et des topiques locaux que nous puiserons dans les huiles végétales principalement.





QUESTIONS À POSER

"Votre psoriasis est-il stable, ou bien est-ce qu'il évolue par poussées ?"

Dans le cas d'évolution par poussées, on pensera à une période de déséquilibre émotionnel. Le stress est un des grands facteurs de déclenchement d'une poussée.

"Comment vous alimentez-vous ?"

L'excès de gluten, de laits animaux, de viande semble être un facteur prédisposant.

"Est-ce que vous prenez un traitement pour ce psoriasis ?"

Si c'est le cas, il ne faut pas l'arrêter. Ce n'est qu'en constatant une amélioration, que le médecin peut décider de diminuer le traitement médical du psoriasis.

"Avez-vous des douleurs articulaires évoluant par poussées ?"

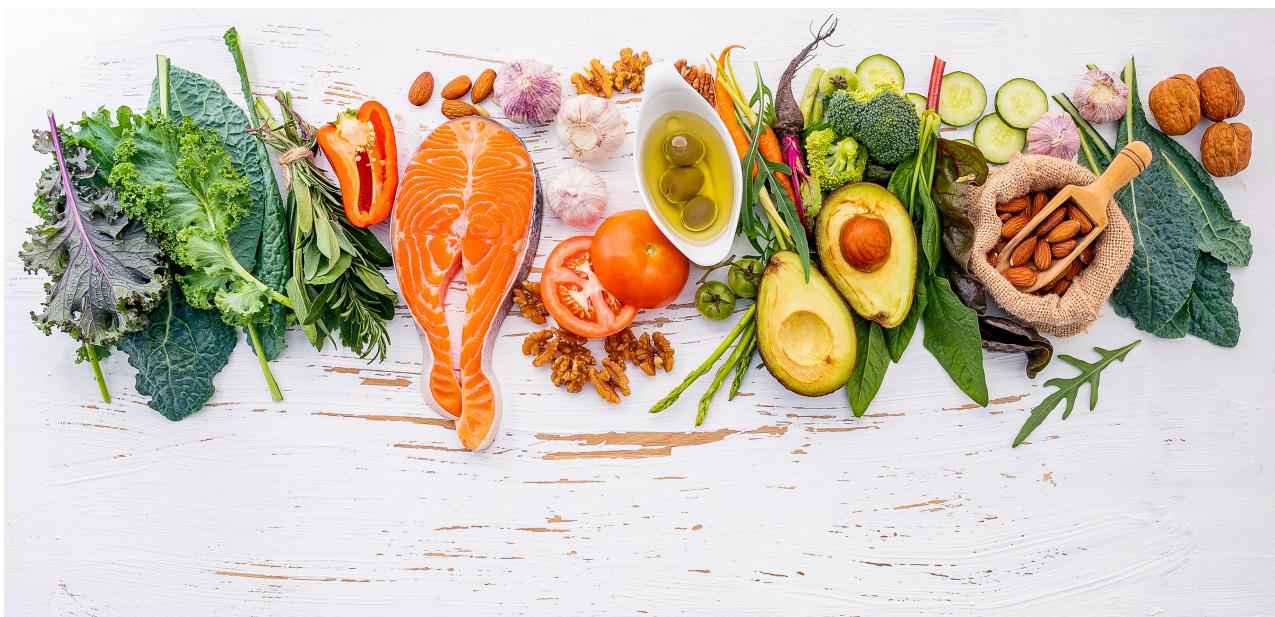
Si c'est le cas, il faut en parler au médecin car le rhumatisme psoriasique est assez fréquent mais difficile à diagnostiquer. Il nécessite un traitement spécifique.



LES CONSEILS

- En premier lieu, et si les conditions du conseil permettent d'aborder ce point, un travail sur soi, sur les blessures liées à des conflits ou des séparations sera intéressant. Le lien entre psoriasis et chocs émotionnels anciens étant communément admis.
- Conseiller un modèle alimentaire type méditerranéen crétois
- Maintenir un poids santé, avoir une activité physique régulière
- Privilégier une alimentation avec apport d'acides gras oméga 3 (huiles de colza, cameline, chanvre, noix...petits poissons gras) et oméga 9 (huile olive).
- Privilégier l'apport alimentaire de polyphénols anti-oxydants : épices, curcuma, thé vert, lycopène de la tomate cuite.
- Conseiller des aliments sources de sélénium (noix de Brésil sans excès car très riche en sélénium, 1 à 2 noix du Brésil par jour, poissons, fruits de mer, dinde, poulet, légumes secs, céréales complètes, fruits à coque...) et des aliments sources de rétinol ou de carotène (fruits et légumes orangés, légumes verts, abats de dinde, foie de bœuf, foie de morue...)

- Eviter aliments source de gluten si intolérance
- Réduire alcool, consommation modérée et raisonnée de vin, éviter boissons énergisantes riches en taurine.
- Eviter dette en sommeil (si nécessaire conseiller plantes pour stress et sommeil)
- Optimiser le microbiote intestinal par une alimentation riche en prébiotiques
- Si dysbiose apporter complément prébiotiques et probiotiques sur 1 à 3 mois
- Traiter une éventuelle perméabilité intestinale (zinc, glutamine... ne pas donner de glutamine en cas de cancer, car risque de nourrir les cellules cancéreuses)





PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Conseil symptomatique au moment de la poussée de psoriasis :

Cassis ([Ribes nigrum](#)) plante anti-inflammatoire et «cortisone like», pour traiter inflammation et prurit, avec différentes formes galéniques

- TM ou EF [Ribes nigrum](#) 30 gouttes matin et soir
- ou bourgeon macérat glycériné 1D 10 gouttes matin et soir

Cure de 10 à 20 jours par mois.





On pourrait proposer en soin local :

- HE Romarin officinal à verbénone (*Rosmarinus officinalis* CT verbénone) 1 goutte
- HE Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 1 goutte
- HE Palmarosa (*Cymbopogon martini*) 1 goutte
- HE Géranium rosat (*Pelargonum asperum*) 1 goutte
- HV Millepertuis (*Hypericum perforatum*) 10 gouttes
- HV Bourrache (*Borago officinalis*) 10 gouttes
- HV Rose musquée (*Rosa rubiginosa*) 10 gouttes

Appliquer 2 à 3 fois par jour sur les zones concernées 5 jours sur 7.

Autre proposition de conseil :

on trouve sur le marché des formules synergiques associant gel de propolis et des huiles essentielles comme lavande vraie, tea tree et palmarosa, à appliquer matin et soir sur lésions.





Mais on pourrait également penser à :

- Moduler la cascade inflammatoire, avec un complément associant oméga 3 EPA et DHA (huiles de poisson ou de krill) et GLA-DGLA (oméga 6 apportés par la bourrache) pendant 2 mois

Exemple de formule :

- Huile de poissons 900 mg par jour apportant 162mg EPA-108 mg de DHA
- Huile de bourrache 600 mg par jour apportant 120 mg GLA

On l'associera à une alimentation riche en polyphénols : thé vert, épices comme curcuma, cannelle, tomates cuites source de lycopène...

Compléter avec une prise de zinc sous forme de bisglycinate 15 mg ou de gluconate de zinc, 15 mg par jour 5 jours sur 7, pendant 2 mois, le complément de zinc peut se faire sans dosage plasmatique sur 2 à 3 mois, au-delà il est préférable de faire un dosage de zinc plasmatique.

Prendre le zinc en dehors des repas, et à distance (2h) d'éventuelles prises de fer, d'antibiotiques (cyclines et quinolones), de traitement contre ostéoporose et antiacides.

Proposer en plus un drainage des émonctoires avec la Pensée sauvage (*Viola tricolor*).

- En infusion : 1.5 g dans 150 ml d'eau, infuser 10 minutes, boire 2 à 3 fois par jour
- En poudre de plante cryobroyée ; 1 gélule de 300mg, 3 fois par jour
- En extrait sec: 200mg, 3 fois par jour 10 jours avec arrêt 20 jours, à renouveler si nécessaire.

Conseil associé :

conseiller un apport de vitamine D, à prendre de l'automne au printemps, 15 mcg par jour ; vérifier si la personne n'est pas déjà supplémentée.



Rappels

Romarin officinal à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbénone*)

- Antalgique
- Légèrement anesthésiante
- Antispasmodique
- Décontracturante

Contre-indication :

- L'huile essentielle est neurotoxique, épileptisante (camphre).
- Son usage doit être évité en usage interne car elle peut engendrer néphrites et gastro-entérites.
- Éviter pendant la grossesse et chez l'enfant





Palmarosa (*Cymbopogon martini*)

- Antifongique
- Antibactérienne
- Astringente
- Cicatrisante
- Antalgique.

Contre-indication :

Contre-indiqué chez la femme enceinte

Géranium rosat (*Pelargonum asperum*)

- Antifongique
- Antibactérienne
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Cicatrisante
- Tonique cutanée (en cosmétique)
- Astringente cutanée (en cosmétique)

Contre-indication :

- H.E. uniquement en usage local ou en diffusion.
- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse



Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

- Anti-inflammatoire,
- adoucissant,
- émollient,
- apaisant,
- régénérant cutané,
- antalgique (intéressante en association avec les HE de même indication).

Contre-indication :

- Le millepertuis est prescrit en phytothérapie pour ses propriétés antidépressives liées, entre autres, à l'hypericine et l'hyperforine qui lui confèrent une action inhibitrice de la recapture de la sérotonine, comme les antidépresseurs médicamenteux. Sa prescription se fait donc avec prudence.
- De plus, il possède des interactions avec plusieurs médicaments, ce qui rend son utilisation prudente.
- L'huile, que nous décrivons ici, n'a pas ces inconvénients en usage local quand elle est utilisée sur de courtes durées.
- Eviter toutefois, par précautions, chez les personnes sous antidépresseurs, sous anti-inflammatoires, en soins de chimiothérapie et sous contraceptifs car on ne peut préjuger de la quantité d'huile que la personne va appliquer sur sa peau, et donc de son implication générale.
- En usage local, l'huile de millepertuis peut entraîner une photosensibilisation.
- On évitera donc de mettre de l'huile de millepertuis avant une exposition au soleil

Bourrache (*Borago officinalis*)

- Cosmétique : peaux sèches, déshydratées, peaux ménopausiques.
- Santé : anti-âge, régénératrice cutanée, assouplissante, anti-inflammatoire, régulatrice hormonale sur syndrome prémenstruel, protectrice cardio vasculaire pour sa richesse en acides gras polyinsaturés.

Contre-indication :

- Pas d'effet toxique connu pour les graines d'où est tirée l'huile,
- Mais précautions d'emploi pour les fleurs qui contiennent des alcaloïdes pyrrolizidiniques, hépatotoxiques

Rose musquée (*Rosa rubiginosa*)

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

Contre-indication :

- Usage local exclusif.

