

# Cas pratique



## ECZÉMA



Hippocrates



# GÉNÉRALITÉS

L'eczéma est une problématique cutanée prurigineuse, caractérisée par une **inflammation chronique de la peau**. Apparaissent des rougeurs, de fines vésicules, des squames.

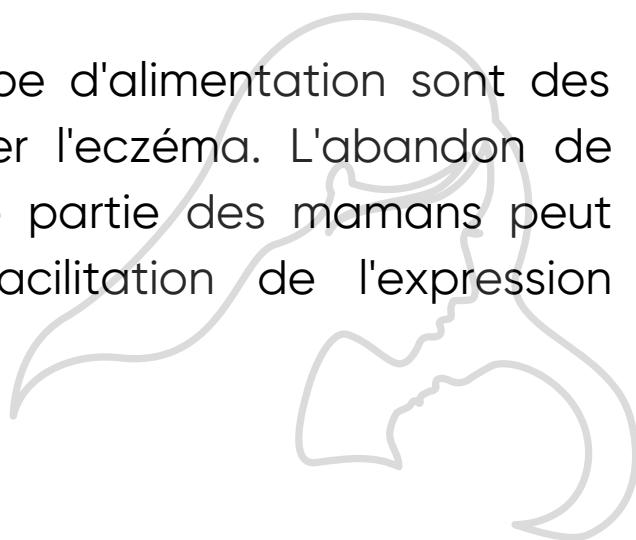
Très souvent l'eczéma est sec, parfois suintant. Dans la majorité des cas, il s'accompagne d'un **prurit important**.

*L'eczéma peut démarrer très tôt : certains nourrissons sont déjà porteurs d'eczéma à la naissance ou peu après leur naissance.*

Il évolue en général par poussées, entre coupées de périodes de rémission. Il fait partie d'un groupe réunissant **asthme, et rhinites** allergiques. Il est rare qu'on ne retrouve pas des membres de la famille de l'eczémateux porteurs d'allergie saisonnière, d'eczéma ou bien d'asthme.

De fait, bien que le mécanisme de l'eczéma n'ait pas été élucidé en totalité, il y aurait une prédisposition héréditaire jouant autant sur la peau elle-même, sur le microbiote et sur le système immunitaire.

De même, le niveau de stress et le type d'alimentation sont des facteurs pouvant grandement influencer l'eczéma. L'abandon de l'allaitement maternel pour une grande partie des mamans peut également jouer un rôle dans la facilitation de l'expression eczémateuse.



Le niveau de stress continu, en accroissement depuis les années 2000, l'alimentation industrielle et la pollution, seraient en partie responsables de l'accroissement du nombre de personnes eczématueuses.

Dans les pays industrialisés, le pourcentage de personnes souffrant de cette problématique cutanée serait de 15 % à 30% chez les enfants et de 2 % à 10 % chez les adultes.

L'eczéma peut durer de quelque semaines à plusieurs années.

### *Tout dépend du terrain*



## Il existe deux types d'eczéma :

**Eczéma atopique** : c'est la peau hyper-réactive des enfants. Elle s'associe à diverses réactions allergiques, comme le rhume des foins, l'urticaire, l'asthme ou les allergies alimentaires .

Bien entendu, on retrouve une notion héréditaire marquée dans la plupart des cas.

Le **microbiote** des enfants porteurs d'un eczéma atopique a été étudié. Vous savez que le microbiote joue un rôle dans de nombreuses problématiques de santé et dans la réponse individuelle aux traitements. Des anomalies du microbiote intestinal ont été observées chez les enfants et chez les nouveau-nés à risque atopique.

Le microbiote intestinal étant lié au microbiome cutané, il n'a pas été surprenant de constater que là aussi, il existait des différences entre porteur et non porteur d'un eczéma atopique.





## Eczéma de contact

Il est relativement facile à diagnostiquer car il se localise sur la zone de peau en contact avec l'allergène. Il ne se produit généralement pas au premier contact, mais se développe parfois après des années de tolérance à l'allergène (par exemple le nickel de certains bijoux)

L'évolution "naturelle" de l'eczéma se fait par plusieurs stades: érythémateux, vésiculeux, suintant, desquamant.

- Dans la **phase érythémateuse**, la peau est rouge, rugueuse, prurigineuse.
- Dans la **phase vésiculeuse**, il y a apparition de petites vésicules transparentes remplies de sérosités transparentes au début puis devenant troubles. Un peu comme les ampoules que l'on peut avoir en marchant avec des chaussures mal adaptées.
- Dans la **phase suintante**, les vésicules crèvent et le liquide ainsi libéré, épais, donne le suintement caractéristique. Quand le nombre de vésicules est faible, l'eczéma est dit sec. De fait, il n'y a pas d'écoulement visible.
- La **phase de desquamation** signe en général la guérison.

*Quand l'eczéma devient chronique, la peau reste sèche, épaisse, et desquame rugueuse et très prurigineuse.*

Le traitement de l'eczéma est une affaire médicale qui concerne le médecin.

Mais les plantes médicinales peuvent apporter une réponse complémentaire sur l'hydratation et l'inflammation de la peau. Et agir ainsi sur le microbiote et le stress qui, comme nous l'avons vu, sont des facteurs favorisants.

Les conseils que l'on pourra donner porteront sur des produits naturels à ingérer, mais également sur des soins locaux avec des huiles végétales.





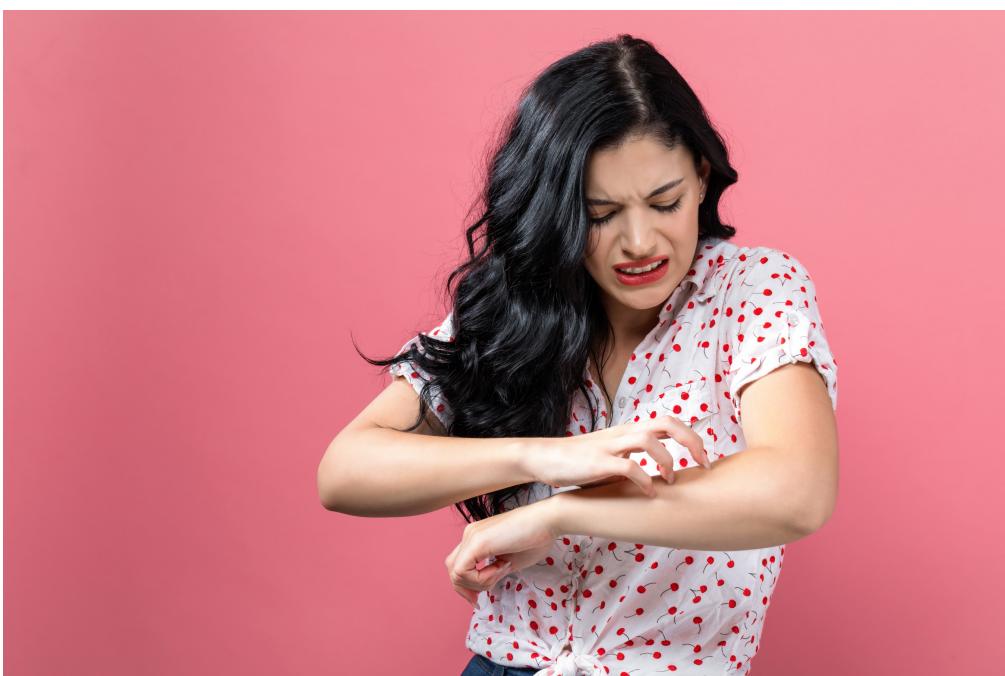
# QUESTIONS À POSER

*"Depuis quand souffrez-vous ?"*

Intéressant de savoir si l'histoire est ancienne, récurrente ou récente. Intéressant aussi d'apprendre, en observant la personne, si elle est en surpoids, si elle est stressée. Un drainage nos intéressera particulièrement dans ce cas.

*"La poussée d'eczéma est-elle en rapport avec une situation de stress? de conflit ?"*

La notion d'en stress ou d'une situation de stress en amont d'une poussée d'eczéma est très fréquente. Quant on la retrouve, il sera intéressant de donner un conseil adapté à cette situation.





*"Votre eczéma est localisé sur plusieurs endroits ?"*

Intéressant de savoir si on a affaire à une petite ou grande surface. Dans ce dernier cas, il faudra dire à la personne

*"Je vous vous conseiller des produits naturels qui peuvent vous soulager, mais une grande localisation comme celle-là, il vaudrait mieux quand même la montrer au médecin."*

*"Quand l'eczéma est suintant : Avez-vous de la fièvre ? Est-ce douloureux ? Est-ce que l'écoulement a une odeur désagréable ?"*

Parfois l'eczéma s'infecte. Et souvent c'est un staphylocoque doré qui colonise la peau enflammée par l'eczéma. Il est clair qu'au moindre doute là-dessus, le recours au médecin s'impose rapidement.



# LES CONSEILS

- éviter l'excès d'hygiène, nettoyage doux (pain dermatologique sans savon), traiter la sécheresse de la peau ou xérose avec des produits de soin adaptés, par exemple des huiles végétales non raffinées comme huile d'onagre, huile de bourrache, huile d'argan, macérat huileux de calendula, huile de calophylle...ou autres topiques, hydrater matin et soir.

*Actuellement, on a sur le marché de nouveaux soins topiques avec probiotiques et polyphénols, visant à restaurer l'équilibre du microbiote cutané.*

- conseiller une alimentation riche en oméga 3 et polyphénols, et limiter l'apport d'oméga 6.



## Parler de prévention :

- Informer la jeune maman de l'importance de l'allaitement maternel, s'il est supérieur à 4 mois, il semble diminuer le risque d'allergie et d'atopie.
- Parler de l'importance d'une alimentation riche en oméga 3 pendant la grossesse
- En cas d'antécédent d'atopie dans la famille, on peut conseiller à la maman une cure de probiotiques le dernier trimestre de la grossesse, le relais sera pris dès la naissance du bébé par des formules de probiotiques (lactobacillus et bifidobactéries) adaptées au bébé, sachets ou gouttes, à mettre dans le biberon jusqu'à 18 mois.





# PRODUITS NATURELS

## **Voici ce que l'on pourrait conseiller (adulte)**

Conseils prise en charge poussée eczéma :

### **1-traiter prurit et inflammation**

- faire un apport de magnésium (il existe très souvent une inflammation intestinale, une dysbiose et une carence en magnésium dans l'eczéma. Ceci semble confirmer le rôle du stress dans l'apparition de certains eczémas.

Prendre de 100 à 400 mg de magnésium élément par jour pendant 1 à 2 mois.

Proposer une huile de soin contre l'eczéma sec :

- HE **Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)** 30 gouttes
- HE **Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)** 30 gouttes
- HV **Calophylle inophylle** 15 ml
- HV **Rose musquée** 15 ml

A appliquer en massage quelques gouttes sur zone(s) concernée(s) jusqu'à 3 fois par jour et notamment après le bain (à base d'amidon de blé ou de maïs ou avec soin lavant doux dans lequel on peut ajouter ¼ d'huile végétale de Calophylle).

**Précaution d'emploi :** limiter l'application dans le temps, une réaction allergique est toujours possible.



## 2-calmer l'inflammation par un apport d'oméga 3 (huiles de poisson) et d'oméga 6 GLA et DGLA (bourrache)

- Huile de poisson 600 mg/jour
- Huile de **bourrache** (*Borago officinalis*) 500 mg/jour

A prendre quotidiennement pendant 2 mois

Ou bien :

**Onagre** (*Oenothera biennis*) huile 400 mg pour une capsule  
**Bardane** (*Arctium lappa*) 400 mg pour une gélule

Prendre une capsule et une gélule le matin

A prendre quotidiennement 20 jours par mois pendant 2 mois

**En complément on pourrait conseiller :**

Un bain à la poudre d'avoine colloïdale, hydratante et anti-inflammatoire :

60 g pour 150 litres eau tiède-ne pas rincer après le bain.





Autre conseil :

Cassis (*Ribes nigrum*) bourgeons macérat glycériné 1D

- Prendre 50 gouttes 2 à 3 fois par jour
- Bourgeon tonique «cortisone like», anti-inflammatoire et anti-allergique, ne pas prendre en fin de journée.

On va l'associer à :

Romarin (*Rosmarinus officinalis*) bourgeons macérat glycériné 1D

- 50 gouttes avant le petit déjeuner et le déjeuner
- Commencer par 50 gouttes et augmenter de 10 gouttes tous les 3 jours.

Ne pas prendre en fin de journée, après 16h, car c'est un stimulant cérébral.

Le romarin est un draineur puissant, l'utilisation de fortes doses initiales pourrait entraîner une libération trop rapide des toxines.

Le terrain allergique est un terrain hépatique.



### 3-cicatriser :

- conseiller un apport de **zinc** 15mg/jour 5 jours par semaine 2 mois
- conseiller un apport de **vitamine D**, grande vitamine de l'atopie, à prendre de l'automne au printemps, 15 ug par jour ; vérifier si la personne n'est pas déjà supplémentée

### 4-consolider :

- La prévention des rechutes passe, entre autres, par la restauration de l'écosystème intestinal avec apport de prébiotiques dans l'alimentation ou en supplément, accompagné de prise de probiotiques sur 3 mois
- Penser à la prise en charge du stress et/ou des troubles du sommeil (voir conseils adaptés)
- Si allergènes connus, les réduire
- Eczéma récent chez un adulte? c'est peut-être une allergie de contact, un nouveau gel douche, un nouveau bijou, une nouvelle lessive...? pensez-y souvent car l'allergie n'est pas immédiate.

*Concernant le stress, reportez vous aux cours et fiches pratiques. Il est clair que si, chez la personne qui vous demande conseil, le stress est reconnu comme l'élément déterminant, il vous faudra en tenir compte.*



# Rappels

## 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 :

- Excellente innocuité, tolérance, fiabilité.
- 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.

## Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

- Antifongique
- Antibactérienne
- Astringente
- Cicatrisante
- Antalgique



Contre-indication :

- Contre-indiqué chez la femme enceinte

## Calophylle inophylle (*Calophyllum inophyllum*)

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



L'huile de Calophylle est souvent utilisée en application locale bien entendu, seule ou en association avec des HE anti-inflammatoires.

Contre-indication :

- Prudence si traitement anti-coagulant



## Rose musquée

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

### Contre-indication :

- Usage local exclusif.

## Onagre (*Oenothera biennis*)

- Eczéma, ichtyose, psoriasis,
- Sclérose en plaques, associer à l'alimentation,
- Prévention des rides

## Bardane (*Arctium lappa*)

- Dermatoses, furonculoses, acné, abcès, anthrax,
- Eczéma, psoriasis,
- Panaris, plaies variqueuses, infections pilo-sébacées.

### Contre-indication :

- Risques allergiques potentiels mais rarissimes,
- Risques théoriques d'interactions avec les anticoagulants.

## Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

- Antalgique
- Légèrement anesthésiant
- Antispasmodique
- Décontracturante

## Cassis (*Ribes nigrum*)

- Anti-inflammatoire,
- anti-allergique,
- tonique général.

