

# Cas pratique



## URTICAIRE



Hippocrates

# GÉNÉRALITÉS

L'urticaire est une éruption cutanée, parfois confondue avec l'eczéma. Mais à bien y regarder, la différence entre les deux est flagrante.

L'urticaire est caractérisée par la présence de plaques rouges ou rosées, superficielles, arrondies, bien limitées et en relief. Quand on passe délicatement le doigt sur une plaque d'urticaire on sait que la peau est légèrement surélevée et qu'elle reste douce, soyeuse. Ceci suffit à faire la différence avec l'eczéma, dans lequel on retrouve une peau râche, sèche, rugueuse.

La peau démange fortement (**prurit**), comme en cas de piqûres d'orties. On notera d'ailleurs que le nom scientifique de l'ortie commune est *Urtica urens*.





Parfois, l'urticaire donne des signes de gonflement bien plus importants.

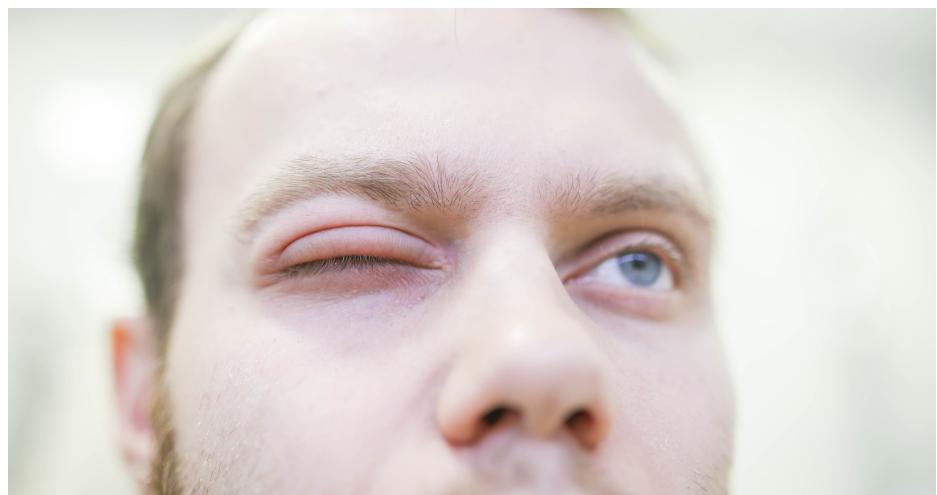
### *On parle alors d'angio-oedème.*

Celui-ci siège principalement sur le visage (paupières et lèvres) et le gonflement peut déformer la zone atteinte de manière spectaculaire. Cet angioœdème est en général bénin.

Dans de rares cas d'urticaire allergique, l'angioœdème peut toucher la gorge (luette, pharynx , les cordes vocales et le larynx, entraînant des difficultés à parler et à respirer. Cette forme, appelée œdème de Quincke, nécessite une hospitalisation en urgence.

Une des caractéristiques de l'urticaire est son caractère fugace et mobile. Tantôt sur le dos de la main, puis sur l'avant-bras, pour finir sur le ventre, il disparaît ensuite sans laisser de traces.

### **C'est pourquoi l'on parle de crises d'urticaire.**





On distingue deux formes d'urticaire :

**L'urticaire aiguë** : Celui-ci évolue par poussées, comme nous venons de le voir. La poussée dure de quelques heures à quelques jours. La récidive se fait de manière parfois inattendue quelques semaines, ou mois après. Et la localisation peut varier à chaque poussée.

**L'urticaire chronique** est définie par des poussées plus rapprochées : tous les jours ou tous les 2 à 3 jours, sur une durée d'au moins six semaines. Certains symptômes associent souvent ces périodes : douleurs abdominales, douleurs articulaires, fébricule. On définit l'urticaire chronique comme étant une maladie inflammatoire chronique de la peau.

## **Physiologiquement, que se passe-t'il ?**

L'urticaire résulte de la libération de certaines substances chimiques au niveau de la peau, dont la plus connue est **l'histamine**. On retrouve également d'autres substances, telles que la bradykinine, la kallikréine et autres substances vasoactives.

Celles-ci sont fabriquées par les mastocytes et les basophiles dans le derme superficiel, provoquant un œdème intradermique résultant d'une vasodilatation des capillaires veineux, d'où la congestion et l'inflammation.

Le prurit, quant à lui, est principalement dû à la libération de l'histamine.

## Les causes

Les causes de l'**urticaire aigüe** se retrouvent principalement chez des personnes ayant un terrain allergique personnel ou familial (allergie alimentaire, allergie de contact).

Mais ce ne sont pas les seules causes, on retrouve également un lien entre urticaire et **déséquilibre microbiotique**, et également avec le **stress**.

Certaines personnes, souffrant d'urticaire, décrivent très précisément le fait que toute émotion forte ou contrariété est susceptible de déclencher une poussée d'urticaire.

Il faut également rechercher une cause médicamenteuse. Elle est parfois facile à mettre en évidence, car l'urticaire est apparu au début d'un nouveau traitement. Mais parfois l'urticaire apparaît des mois après la première prise, comme si l'organisme avait atteint un point de saturation. C'est le rôle du médecin, bien entendu, de rechercher le lien entre médicament et urticaire, quand aucune cause évidente n'est retrouvée.





Les causes de l'**urticaire chronique** se retrouvent parfois dans une maladie auto-immune, une infection chronique trainante non diagnostiquée, un cancer, une maladie du sang, une diarrhée chronique (virale ou parasitaire) sous-jacente. Mais dans un grand nombre de cas, aucune cause précise n'est retrouvée.

Il peut également s'agir d'une allergie alimentaire, d'une allergie de contact, d'un état inflammatoire chronique intestinal asymptomatique, ou d'un état de stress.

En dehors des urticaires liées à des maladies profondes, agir sur le stress, le terrain inflammatoire, et le microbiote, amène souvent de bons résultats en diminuant l'intensité des crises et en espaçant les poussées.





# QUESTIONS À POSER

*"Qu'en dit votre médecin ?"*

Cette question permet de savoir si on réellement affaire à une urticaire.

En effet, certaines personnes confondent urticaire et eczéma. Par ailleurs, cela nous permet de nous conforter dans l'idée que la personne qui nous sollicite est bien suivie, et que les causes de son urticaire sont connues du médecin. Ou, a minima, que des causes graves ont été éliminées...

*"Votre urticaire est permanente, ou bien est-ce qu'elle évolue par poussées ? Dans ce cas, quelle est la fréquence ?"*

Le conseil sera différent s'il s'agit d'une poussée isolée, ou d'un état chronique.





## Avez-vous remarqué s'il y a un ou des facteurs déclenchants ?

Parfois la cause de l'urticaire est connue de la personne, et va nous aider dans notre conseil : "J'ai des poussées au moment des pollens de graminées, c'est systématique" ; J'ai une poussée à chaque fois que je mange trop riche, ou que je mange tel aliment, ou que j'ai un stress..."sont des indications intéressantes.





# LES CONSEILS

Comme dans pratiquement tous les soucis cutanés, le stress doit être recherché. Il n'est pas toujours le facteur déclenchant d'une poussée d'urticaire, mais il est très souvent le facteur initiateur de la première crise. Une grosse frayeur peut être à l'origine de la première poussée d'urticaire, puis le déséquilibre s'installe, et les poussées s'organisent. Souvent, on ne retrouvera pas de facteur déclenchant dans les poussées d'urticaire, celles-ci évoluant de manière surprenante

## Pour prévenir l'apparition d'urticaire :

- Eviter les facteurs déclenchants s'ils sont connus (allergènes, contact...)
- Être prudent lors des baignades en piscine ou en mer, si possible ne pas se baigner seul si urticaire au froid
- Pratiquer des techniques et exercices de relaxation (yoga, sophrologie...) pour mieux gérer le stress.





# PRODUITS NATURELS

**Voici ce que l'on pourrait conseiller**

Le geste réflexe :

- **Lavande aspic** (*Lavandula spica*)

1 à 2 gouttes sur zone concernée jusqu'à 3 fois par jour dans la journée, espacer dès amélioration.

Si contre-indication à l'utilisation de Lavande aspic, proposez Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*).

Autre proposition de conseil :

Mélangez :

- HE **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) 1 goutte
- HE **Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) 1 goutte
- HE **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*) 1 goutte

Macérat huileux Calendula 3 gouttes

Appliquez sur zone qui démange 3 fois par jour, 4 à 5 jours.



On peut proposer en complément du soin local un apport de magnésium, prendre de 100 à 400 mg de magnésium élément par jour, au bout de quelques jours réduire les apports à 200 mg par jour et poursuivre 1 à 2 mois si nécessaire. Le magnésium inhibe la dégranulation des mastocytes, réduit la libération d'histamine et le prurit.

### **Mais on pourrait également penser à :**

Un bourgeon anti-inflammatoire, le cassis à action cortisone like

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

Prendre 100 gouttes d'emblée puis passer au dosage de maintien soit 50 gouttes 2 à 3 fois par jour

### Autre proposition de conseil :

- Pensée sauvage (*Viola tricolor*) ES 200 mg
- Plantain (*Plantago lanceolata*) ES 200 mg
- Cassis (*Ribes nigrum*) ES 200 mg

Prendre une gélule de chaque une à trois fois par jour jusqu'à cessation des crises (4 à 5 jours en général)

Synergie de la pensée sauvage, protecteur cutané, anti-inflammatoire, du plantain anti-inflammatoire et antiallergique, et du cassis puissant anti-inflammatoire cortisone like.



## Conseils associés :

- Les homéopathes conseillent trois remèdes : *apis*, *urtica urens* et *histaminum*, en 4 CH chaque, et en général trois granules trois fois par semaine pendant plusieurs mois.

A noter : Apis mellifera si urticaire améliorée par le froid, Urtica urens si amélioré par le chaud

- Brumiser des eaux thermales (Avène, La Roche Posay...) dans la journée pour un soulagement immédiat
- Appliquer du gel *d'Aloe vera* anti-inflammatoire, apaisant, cicatrisant, sur zone concernée,

*A renouveler autant de fois que nécessaire.*

- Dans le cas d'urticaire récidivant, ou d'urticaire chronique évoluant sur plus de 6 semaines, proposer un drainage hépatique sur 3 semaines, avec des plantes comme romarin, ou artichaut, radis noir...
- Penser à traiter une perméabilité intestinale ou une dysbiose par un apport de probiotiques sur 2 à 3 mois complété par une alimentation prébiotique
- Bien entendu, la prise en charge du stress et/ou des troubles du sommeil comme dit plus haut (voir cours et cas pratiques ciblés)



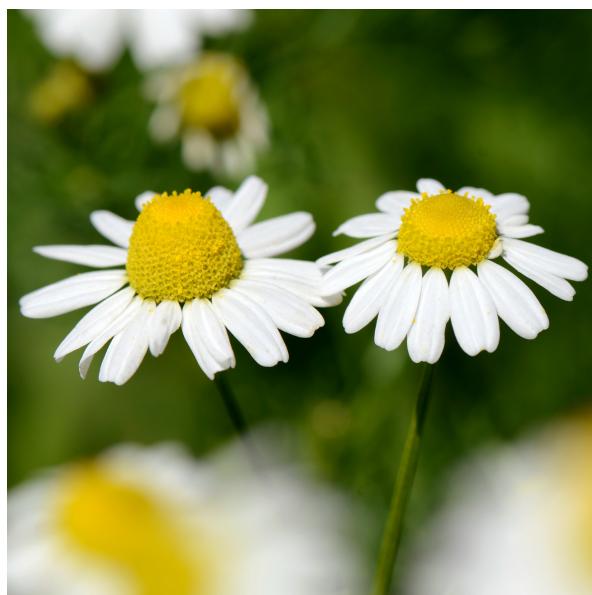
# Rappels

## Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique

### Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante



## Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale

### Contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réservé à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles



## Pensée sauvage (*Viola tricolor*)

- Dépuratif,
- Adjuvant en dermatologie,
- Légèrement laxative,
- Diurétique,
- Contre les rhumatismes



## Plantain (*Plantago lanceolata*)

- Anti-inflammatoire (apigénine) et antispasmodique dans les affections des voies respiratoires,
- Antitussif et mucolytique, inflammation des voies aériennes supérieures

## Cassis (*Ribes nigrum*)

- Anti-inflammatoire,
- Angio-protecteur

## Contre-indication :

- L'huile de graines devrait être évitée avec les anticoagulants, du fait de la présence d'acides gras