

Christelle SIREIX



Mieux vivre avec une dermatite atopique

Mémoire de fin d'études de la formation
Praticien en santé naturelle

Promo 2015/2017

La peau mémoire de l'âme

Mémoire de fin d'étude promo 2015-2017

Mieux vivre avec une dermatite atopique

Introduction.....	3
I- L'eczéma atopique c'est quoi ?.....	4
1. Définitions.....	4
2. Quelques chiffres.....	6
3. Symptômes.....	6
4. Lien avec le microbiote.....	7
II- Physiologie.....	8
1. hyper-réactivité immunitaire et anomalie de la perméabilité cutanée.....	8
2. Fonction de la barrière cutanée.....	9
3. Mutations aux anomalies de la barrière.....	9
4. Le système nerveux cutané.....	9
5. Le stress.....	11
III- Les conseils d'un dermatologue.....	12
IV- Prise en charge du praticien en sante naturelle	13
1. Acupuncture.....	13
2. Aromathérapies.....	15
3. Phytothérapie.....	18
4. Méthodes relaxantes.....	19
V- L'alimentation un allié.....	21
VI- Cas pratiques.....	22
Conclusion.....	24
Remerciements.....	25
Références.....	26

Introduction

L'eczéma est monnaie courante dans ma famille.

Je suis l'aînée d'une famille de 3 enfants issue d'une mère rwandaise et d'un père français. Ma maman a souffert de sévères lésions aux jambes toute son enfance jusqu'à ses 23 ans. Après un changement d'environnement et d'alimentation radical, les symptômes ne se sont plus manifestés.

Ma sœur, née par césarienne, a commencé à se gratter n'étant qu'un nourrisson.

Mon frère, né par césarienne, s'arraché la peau de son crâne à seulement 3 semaines.

Un jour, mon tour est venu. A 29 ans en 2016, un curieux bouton dans le creux poplité a intrigué ma curiosité ...

Une multitude de questions me sont venues :

- une piqûre de moustique ? de tique ? un kyste ?

Les jours défilent et ce bouton dur et sensible était toujours là. Je m'efforce de ne pas y toucher et la démangeaison prit le dessus. Après quelques jours, c'était devenu sec, disgracieux et de couleur pourpre.

Était-ce le fruit du hasard ?

D'un point de vue génétique : OUI. Mon terrain s'y apprête.

Pourtant un élément déclencheur avait dû réveiller mon terrain atopique !

La cause était évidente dans mon cas : LE STRESS AU TRAVAIL

C'est alors que j'ai décidé de prendre les choses en main et de m'intéresser de manière plus approfondie sur *l'eczéma atopique de type allergique*.

Grâce à mes connaissances en santé naturelle, j'ai réussi à trouver un équilibre de vie et en faire partager et profiter ma famille et mes patients.

Ce qui m'a encouragé d'écrire mon mémoire sur « *comment mieux vivre avec une dermatite atopique ?* »

En occident, depuis la seconde guerre mondiale, l'homme a considérablement modifié son environnement : campagne de vaccination, nouveaux modes de nutrition et d'hygiène de vie modifiant le microbiote (flore intestinale, vaginale et cutanée), diminution de l'allaitement maternel, utilisation massive d'antibiotiques. Ce qui nous a amené tout sortes de nouveaux troubles fonctionnels.

Comme souligné dans mon introduction, mon mémoire se penche uniquement sur les troubles du système tégumentaires à savoir l'eczéma atopique de type allergique.

I- L'eczéma c'est quoi ?

1. Définition

La **dermatite atopique** appelé aussi **eczéma atopique** ou **neurodermite diffuse** est une dermatose chronique prurineuse et inflammatoire non infectieuse se déclenchant par poussées, dont 3 critères mineurs s'imposent pour établir un diagnostic :

Critères majeurs

- prurit
- atteinte de la face et des zones d'extension chez les enfants et des zones de flexion chez les adultes

Critères mineurs

- évolution liée à des facteurs environnementaux ou émotionnels
- début dans l'enfance
- élévation des IgE sériques
- pâleur ou érythème de la face
- intolérances alimentaires
- intolérance à la laine et aux solvants
- prurit à la transpiration
- eczéma du mamelon
- cercles noirs autour des yeux
- conjonctivites à répétitions
- tendances aux infections cutanées
- tendances à des dermatites des pieds et des mains
- dermatographisme
- immunité cellulaire perturbée

Cet eczéma est une affection multifactorielle combinant une prédisposition génétique le plus souvent venant de la mère et de facteurs de différents environnements.

Débutant souvent dès les premiers mois de la vie, il peut se déclencher aussi bien à l'enfance, l'adolescence et plus rarement à l'âge adulte.

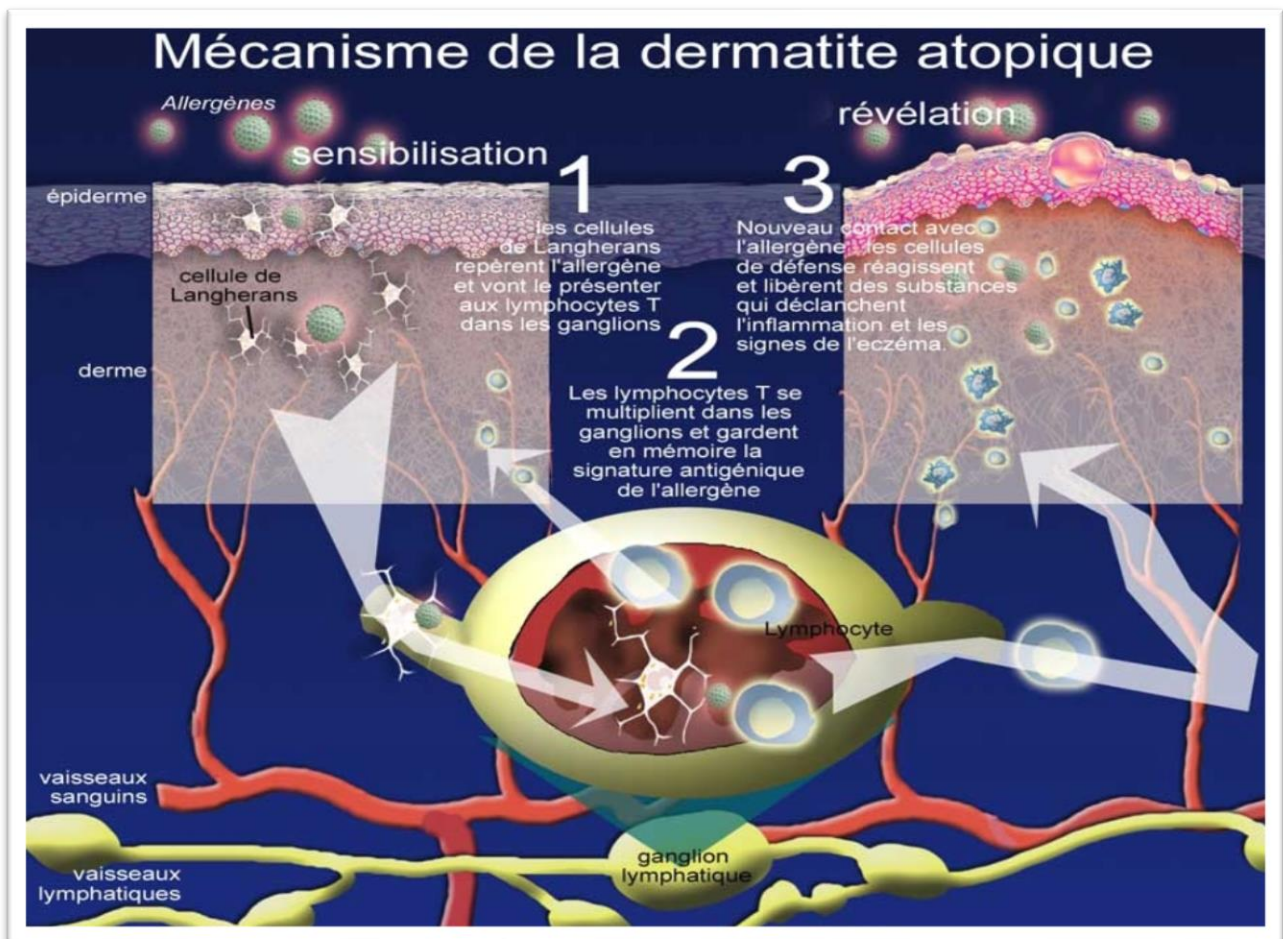
Leur système de défense immunitaire est très réactif et leur peau présente une anomalie de sa perméabilité.

Les enfants grandissants dans les villes et issus de classes sociales plus élevées semblent en être plus fréquemment atteints.

En cas de maladie atopique, le système immunitaire produit des anticorps dirigés contre des substances a priori inoffensives (allergènes) comme les produits alimentaires, le pollen, la poussière, les poils d'animaux, la laine etc..., normalement bien tolérés, vont alors pouvoir pénétrer plus profondément dans l'épiderme et stimuler le système de défense immunitaire,

les lymphocytes. Ce dernier très réactif va réagir de façon excessive à ce qu'il considère comme une agression et entraîner les signes cliniques de l'eczéma.

La sècheresse de la peau des personnes atopique, son irritabilité et son hyperréactivité s'expliquent par une diminution des graisses à la surface cutanée. D'autre part, la perméabilité anormale de la barrière cutanée liée à une anomalie de la filaggrine qui est une protéine de la peau qui se lie à la kératine dans l'épithélium. Cette molécule est très importante car elle permet à la couche cornée de s'organiser sous forme d'un filet ou d'un réseau serré de filaments de kératine permettant ainsi la cohésion et l'imperméabilité de l'épiderme, ce qui n'est plus le cas chez l'atopique.



2. Quelques chiffres

Le nombre de personnes atteintes a triplé en 30 ans dans les pays industrialisés.

C'est la dermatose la plus fréquente chez les enfants.

En France, environ 15% des nourrissons sont touchés, 20% des enfants de moins de 7 ans, 18% de 7 à 16 ans, 50% de risque si l'un des parents est atteint

Les facteurs déclenchants sont divers

- accouchement par césarienne : le nouveau-né ne s'imprègne pas de la flore vaginale (*microbiote*) de la mère comme par voie basse
- prédispositions génétiques
- conditions environnementales
- trop de mesure d'hygiène
- trop d'antibiotiques
- absence de lait maternel
- stress (même les nourrissons peuvent déjà souffrir de stress)
- augmentation de la perméabilité intestinale
- infections ou facteurs climatiques
- etc...

3. Symptômes

Les principaux symptômes sont une peau extrêmement sèche qui démange fortement la nuit comme le jour. Ils varient en fonction de l'âge de l'individu et peuvent évoluer.

Nourrissons : on remarque souvent, dès le début, des croûtes de lait de couleur jaune-blanchâtre et suintant. On peut en retrouver sur le crâne, le visage, autour du cou, sur les bras et les jambes

Enfants et adolescents : la peau prend souvent une apparence rouge et épaissie que l'on retrouve principalement au niveau des creux des coudes, des creux poplités, des mains, des jambes et dans la région cervicale et nucale

Adultes : les démangeaisons sont la plainte majeure des patients ce qui peut leur entraver considérablement leur qualité de vie. On retrouve la peau très sèche, tâchée, de couleur rouge voire pourpre selon la carnation de la peau et épaissie. La surinfection de l'eczéma par des bactéries cutanées est fréquente

Une allergie ?

Une stimulation bactérienne intense conduit à la production d'IgG (immunoglobuline) alors qu'un contact moins fréquent avec des populations bactériennes conduit à une augmentation des lymphocytes TH2, précurseurs des IgE et des Ig4, donc des allergies.

Pour revenir sur la flore intestinale (le microbiote) modifiée suivant un accouchement par césarienne, il pourrait constituer une voie expliquant l'origine des allergies.

4. Lien avec le microbiote

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, levures champignons, virus) vivants dans un environnement spécifique appelé microbiome chez un hôte animal ou végétal. Par exemple chez l'homme : le microbiote intestinal appelé flore intestinale est constitué de l'ensemble des micro-organismes vivant dans l'intestin, en compte environ 100 milliards chez l'homme.

Chaque humain abrite 200 à 250 espèces.

L'acquisition du microbiome dépend du mode de naissance.

- **Naissance par voie basse :**

Bactéries proches de la flore vaginale, Lactobacillus, Prévotella, Escherichia, Bactéroïdes, Bifidobactéries et Streptocoques

- **Naissance par césarienne :**

Bactéries proches de la peau, Staphylocoques

Et il débute *in utero* par le cordon ombilical.

On a pu démontrer que des enfants nés par voie basse et ayant bénéficié de plusieurs mois d'allaitement sont moins sujets aux risques d'allergies. De même qu'un environnement trop aseptisé ne permette pas à notre microbiote de bien se développer. Nous avons besoin de rentrer en contact avec des bactéries de l'environnement. Ceci explique pourquoi les personnes élevées en milieu rural sont moins allergiques et ont une meilleure immunité.

Il dépend aussi :

Chez les enfants (jusqu'à 2-3ans)

- Durée de gestation
- Hospitalisation
- Allaitement/laites infantiles
- Malnutrition
- Traitements antibiotiques

Chez les adultes

- Alimentation
- Cycle hormonal
- Voyages
- Traitements médicamenteux
- Maladie

Chez les séniors

- Modification des habitudes de vie
- Changements nutritionnels
- Augmentation de la sensibilité à l'inflammation et aux infections
- Prise de médicaments

Un bon microbiote conduit à une bonne protection barrière et à une régulation de l'inflammation.

Comment expliquer ce phénomène ? Ces personnes présentent-elles une perméabilité anormale de la peau ?



II- Physiologie

1. Hyper-réactivité immunitaire et anomalie de la perméabilité cutanée

Leur système immunitaire est très réactif et leur peau présente une anomalie de sa perméabilité. Les allergènes de l'environnement (pollens, acariens, poussières...) qui sont normalement bien tolérés vont alors pouvoir rentrer plus profondément dans l'épiderme et stimuler le système immunitaire (les lymphocytes).

Cette perméabilité anormale de la barrière cutanée est liée à une anomalie de la filaggrine. Cette molécule est très importante car elle permet à la couche de s'organiser sous forme d'un filet ou d'un réseau très serré de filaments de kératine permettant ainsi la cohésion de l'imperméabilité de l'épiderme ce qui est l'opposé pour les DA.

2. Fonction de la barrière cutanée

La barrière cutanée intacte protège contre la perte en eau et la pénétration de micro-organismes ou d'antigènes de l'environnement. Les lipides et les cornéocytes (kératinocytes anucléés) de la couche cornée forment une barrière étanche et empêchent la déperdition d'eau à travers la peau.

Les kératinocytes assurent leur rôle de barrière antimicrobienne, en maintenant un milieu acide et en exprimant des peptides antimicrobiens.

L'interdépendance de ces fonctions de protection s'illustre par l'augmentation simultanée de l'expression de lipides et de peptides antimicrobiens suite à des lésions épithéliales et l'observation que certains dérivés de lipides ont une activité antimicrobienne.

3. Mutations aux anomalies de la barrière

Bien que le lien entre les mutations du filaggrine et la DA ont été démontré lors de recherche scientifique, leur rôle exact dont la genèse du dysfonctionnement de la barrière cutanée n'est pas encore complètement élucidé.

Les chercheurs savent, qu'en l'absence de la filaggrine et de ses métabolites, diminue et la capacité de la couche cornée à retenir l'eau. Le manque d'hydratation se manifeste par la xérose cutanée qui est manifestement associée aux mutations de la filaggrine.

D'autre part, l'absence des métabolites de la flg provoque une augmentation du PH de la peau. Ce phénomène s'observe en utilisant des savons alcalins. Le milieu basique ainsi crée favorise la colonisation par des bactéries pathogéniques et ralentit la réparation cutanée. Ces modifications constituent un environnement idéal pour certaines enzymes telles que les sérines protéases qui séparent de façon non contrôlée les constituants de la barrière.

Certains déficients génétiques en inhibiteurs des sérines protéases peuvent également contribuer à l'activité excessive de ces enzymes au niveau cutané.

4. Le système nerveux cutané

Le système nerveux cutané constitue une partie du système nerveux périphérique. Il est riche et complexe avec une voie afférente et une voie efférente, les trois compartiments cutanés, hypoderme, derme et épiderme étant innervés. En contact direct avec l'environnement extérieur, la peau est un organe sensoriel majeur.

La peau étant le principal site d'interaction de l'organisme avec son environnement, le système nerveux cutané reçoit et répond continuellement à toute une variété de stimuli qui peuvent être physique, chimique ou indirect tels que ceux produits par des allergènes, des agents microbiologiques, des chocs ou une inflammation comme pour l'eczéma.

Les nerfs cutanés peuvent également répondre à des stimuli issus de la circulation sanguine ou à des stress émotionnels qui dans ce cas accentuent les envies de se gratter.

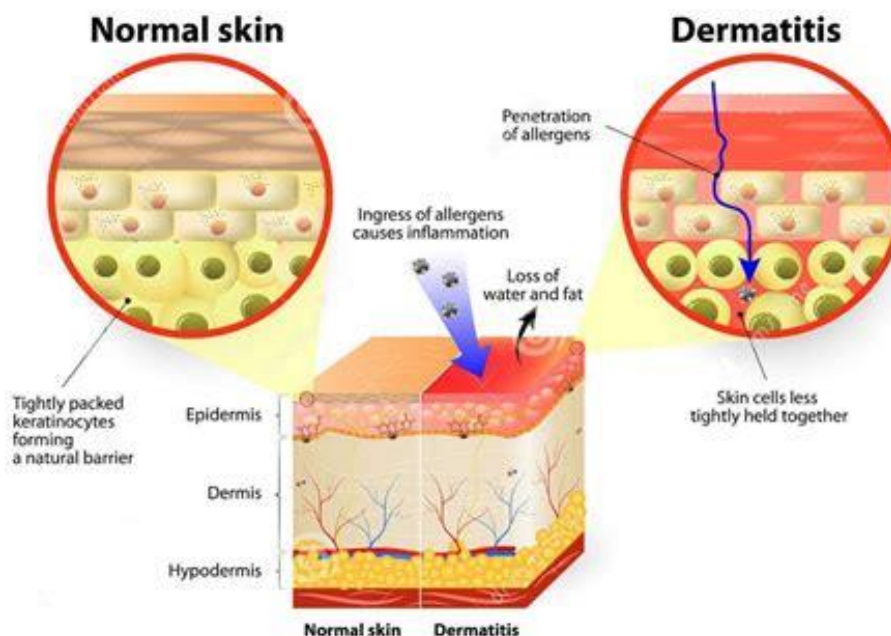
De plus, le SNC peut moduler soit directement par les nerfs efférents ou des médiateurs chimiques ou indirectement par l'intermédiaire des cellules immunitaires ou des glandes surrénales. Un grand nombre de ces fonctions, comme par exemple la vasomotricité, la thermorégulation, l'érection pileaire, la fonction barrière, la sécrétions des glandes et des cellules, la croissance, la différenciation des tissus, la cicatrisation et enfin la réponse immunitaire et l'inflammation.

Des contacts étroits entre fibres nerveuses et cellules cutanées ont été observés. Les fibres nerveuses de la peau produisent des neuromédiateurs et des neurohormones. Les cellules épidermiques, dermiques et les immunitaires qui sont en transit dans la peau (macrophages, lymphocytes, polynucléaires) peuvent également produire des neuromédiateurs et des enzymes pouvant les dégrader. De plus elles expriment des récepteurs aux neuromédiateurs et sont donc sensibles à l'action de ces neuromédiateurs.

De ces observations est né le concept de système neuro-endocrino-immuno-cutané (SNEIC) qui engloberait les cellules de la peau, les éléments cutanés du SN et du SI. Les grandes fonctions cutanées seraient sous le contrôle du SNEIC.

Ce concept permet d'expliquer l'influence du psychisme dans le maintien de l'homéostasie cutanée et dans le déclenchement de certains désordres dermatologiques tel que l'eczéma.

« Corps et esprit ne font qu'UN »



5. Le stress a-t-il un rapport avec l'eczéma ?

Lorsqu'on parle de stress physique ou psychologique cela nous renvoi a un taux anormal d'hormones.

Cinq hormones sont concernées par ce phénomène : l'adrénaline, l'ocytocine, la vasopressine, l'hormone corticotrope et le cortisol.

- **L'adrénaline** prépare l'organisme à répondre au stress, le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent et la pression artérielle augmente.
- **L'ocytocine** intervient au niveau du comportement, surtout dans la relation mère-enfant.
- **La vasopressine** aussi appelé antidiurétique permet de réguler les fonctions urinaires et la pression sanguine et joue un rôle important dans la gestion de l'anxiété.
- **L'hormone corticotrope** stimule les glandes surrénales qui ensuite libère le cortisol.
- **Le cortisol** fournit un apport en énergie suffisant pour nous préparer à faire face au stress, il régularise la tension artérielle, la fonction cardiovasculaire et la fonction immunitaire.

Toutes les personnes concernées par ce problème de peau remarquent des poussées remarquables en cas de stress. Cela va déclencher un cercle vicieux, déclenchant les démangeaisons, le grattage, les plaies, l'anxiété et ainsi de suite.

Mes patients m'ont confié que malgré un mieux de l'état de la dermatite, en cas de contrariété au travail, dans leur vie de couple, familiale ou autre des réémissions étaient constatées.

III- Les conseils d'un dermatologue

Lorsque vous souffrez de problème de peau, la meilleure méthode à adopter est de consulter un dermatologue, spécialiste de la peau. Il saura déterminer à quel type de problème, d'eczéma vous devez faire face.

Il établira un bilan pour rechercher des allergies. Son diagnostic et sa prise en charge personnalisée vous conduira au traitement adéquat.

J'ai contacté plusieurs dermatologues qui n'ont pas souhaité répondre à mes questions. Je me suis donc aidé d'internet et de mes patients afin de recueillir des conseils donnés par les dermatologues.

Quelques conseils vus par un dermatologue

- Les soins locaux sont indispensables, ils permettent de rétablir la barrière cutanée compromise par l'eczéma
- Les crèmes à base de corticoïdes sont efficaces et non dangereuses lorsqu'elles sont bien utilisées, sous surveillance médicale. Elles ne favorisent pas l'apparition d'asthme. Le « *Tracolimus Immunomodulateur* » sous forme de pommade est une alternative à la corticothérapie locale
- Les traitements généraux, en dehors des antibiotiques et antiviraux, qui sont parfois nécessaires, ne viennent qu'en complément ou en cas d'échec du traitement
- Les tests allergologiques
- Eviter les textiles irritants (laine, synthétiques à grosses fibres), préférez le coton et lin moins irritant. Ne pas utiliser d'adoucissant et n'utiliser que des lessives hypoallergéniques
- Eviter l'exposition au tabac, maintenir une température fraîche dans la chambre et ne pas trop se couvrir la nuit
- Eviter les douches chaudes, préférez les douches tièdes à froides
- Appliquer un émollient au quotidien en dehors des zones inflammatoires (Avène, La Roche-Posay, Dexeryl)

IV- La prise en charge par le praticien en santé naturelle

Le mieux-être physique et mental joue un rôle essentiel dans l'amélioration de la dermatite atopique.

Acupuncture, aromathérapie, auriculothérapie, massages, alimentation, détente, relaxation, yoga, sport sont toutes les solutions possibles afin d'aider ces personnes à trouver leur équilibre qui leur correspond.

Voici des solutions apportées suivant différentes discipline naturelle.

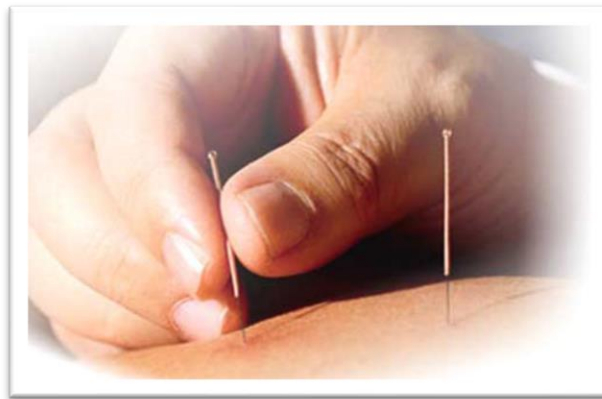
1. Acupuncture

En quelques mots, l'acupuncture est une discipline de la MTC qui date de plus de 5000 ans. C'est un trésor scientifique, technique et culturel unique au monde.

Elle se base sur une approche énergétique et holistique.

Des aiguilles sont insérées à la surface de la peau stimulant des points précis afin de régulariser le Qi (l'énergie) ainsi que des dysfonctionnements fonctionnels

Voici un tableau récapitulant les points à puncturer selon le syndrome correspondant :



Syndrome	Etiopathogénie	Symptômes	Langue-pouls	Traitement MTC	Choix des points
Vent-Chaleur par Vide de Sang	Lié à une faiblesse des Poumons. Le Vent-Chaleur peut pénétrer dans la peau et causer des lésions	Lésions cutanées très sèches rouge et prurineuses se déplaçant sur tout le corps	Difficile à évaluer chez l'enfant	Eliminer le Vent et la Chaleur Renforcer l'Energie Wei	P7,TR6,GI4, F3,E36,DM14 ,V12,V40
+Humidité -Chaleur	Diète inadéquate de la mère pendant la lactation perturbe les fonctions de Rate avec humidité-Chaleur qui envahit bébé	Plutôt les gros bébés érythème, papules, vésicules avec exsudat épais surtout à la face, nuque et tête, croûtes, prurit marqué, sommeil perturbé, constipation	Langue rouge pâle enduit jaune fin-Pouls glissant et rapide	Clarifier la Chaleur Transformer l'humidité calmer le prurit	P7, GI4, GI11, DM14, F3, F8,R7, TR5,V40
-Chaleur +Humidité	Idem	Plutôt les petits bébés, teint jaune, tête, nuque, face, tronc, membres, plaques sombres avec croûtes, prurit, lésions de grattage, sanguinolentes, insomnie, vomissements, selles molles	Langue rouge pâle Peu d'enduit Pouls modéré	Clarifier la Chaleur Supporter la Rate Favoriser le Yin	GI4,GI11,P7, V20,RM12, E36,R6,DM14,DM2
Chaleur-Humidité chez l'enfant	Faiblesse acquise de la Rate et Poumon permettant invasion de facteurs externes obstruant la peau et le cou, la peau devient rugueuse	Pli du bras et creux poplité, papules et vésicules avec infiltration, prurit intense, lésions de grattage avec exsudation	Langue rouge Enduit jaune mince Pouls mou et rapide	Clarifier la Chaleur Disperser l'Humidité Supporter le Qi	GI4,GI11,E36,P5, MC6,V40
Déficiences de la Rate et Estomac	Faible constitution ou diète inadéquate affaiblissant les fonctions de la Rate et générant une Chaleur-Humidité qui s'accumule dans la peau	Enfants et adultes, papules et vésicules avec érosion et exsudation, peau sèche et rêche, prurit léger, teint pâle, fatigue, selles molles	Langue pâle Enduit gras Pouls faible et glissant	Fortifier la Rate Eliminer l'Humidité	P7,GI4,V20, V40 ,E36,RM12
Sècheresse du Sang	Une Chaleur-Humidité prolongée consomme les L.O- et le Sang	Adultes, cou, genou et nuque, peau sèche, épaisse et lichénifiée, prurit, exsudat au grattage, insomnie	Langue rouge Pas d'enduit Pouls rapide	Enrichir le Yin Humidifier la Sècheresse	P9,GI4,R6,E36,V17 ,V40,DM14, F3

2. Aromathérapies

Reconnues pour leurs puissantes propriétés thérapeutiques et utilisés depuis des millénaires en Chine, en Inde, au Moyen Orient en Egypte, en Grèce, en Amérique et en Afrique, les huiles essentielles tombent dans l'oubli au Moyen-Âge.

Il faudra attendre l'arrivée des Arabes pour assister à un nouvel essor de la médecine par les plantes qui retrouvent alors une place de choix dans l'arsenal thérapeutique de l'époque.



L'extraction des huiles essentielles par la distillation à la vapeur d'eau naît à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement de produits alimentaires et de parfums. Au début du XXème siècle, des chercheurs démontrent le pouvoir antiseptique des huiles essentielles. Les véritables fondateurs de l'aromathérapies sont Gattefossé et Valnet.

Aujourd'hui des médecins tels que Valnet, Durrafourd, Lapraz, des chercheurs et des pharmaciens ont définitivement assis la réputation, l'efficacité et l'extraordinaire richesse des HE.

L'aromathérapie soulage et apaise l'eczéma en travaillant à la fois sur les lésions et la sphère psycho-émotionnelle.

Afin de soulager les démangeaisons, réparer le derme en profondeur l'HE doit avoir certaines propriétés principales dont anti inflammatoire, antalgique et réparatrice cutanée

Elle sont nombreuses à être bénéfiques pour accompagner les dermatoses atopiques.

Les huiles essentielles :

Achillée Millefeuillée-Achillea Millefolium

Apaisante et réparatrice, elle est utile dans les soins des peaux irritées

Bois de rose-Aniba parviflora

Anti-inflammatoire et puissante anti-infectieuse elle est tonifiante circulatoire et régénératrice cutanée

Camomille Allemande-matricaria recutita

Excellent anti-allergique, antiprurigineuse, capable d'inhiber la libération d'histamine, elle accompagne parfaitement l'eczéma atopique grâce à ses propriétés calmantes sur le système nerveux

Camomille Romaine-Chamaemelum nobile

Anti-inflammatoire, antiseptique, antiprurigineuse et cicatrisante tout en étant très douce

Cèdre de l'Atlas-Cedrus Atlantica

Antiseptique, cicatrisante, positivante, elle favorise la régénération des tissus conjonctifs, apaise le système nerveux, c'est une bonne alliée pour aider à la méditation

Immortelle-Helichrysum italicum

Anti-hématome très puissante, tonifiante de la circulation sanguine, astringente cutanée

Géranium-Geranium Rosat

Elle accompagne tous les problèmes de peaux, hémostatique et cicatrisante, elle rend propice à la méditation et calme les nerfs

Lavande Aspic-Lavandula Latifolia

Cicatrisante, antifongique, elle dissout la rigidité mentale et ouvre l'esprit

Lavande fine-Lavandula Angustifolia

Cicatrisante puissante, régénératrice cutanée et à la fois très calmante, elle aide à lutter contre les excès d'émotivité

Palmarosa-Cymbopogon Martini

Astringente, stimulante tissulaire, hydratante et cicatrisante, elle régularise la production de sébum

Patchouli-Pogostemon Cablin

Régénératrice des tissus, anti-inflammatoire, antiseptique, favorise la circulation veineuse, décongestionnante, cicatrisante

Tym à Géraniol-Thymus vulgaris Geraniol

Tonique et astringente cutanée

Bien évidemment on les associe toujours avec une huile végétale, un macérât huileux ou une crème.

Les huiles végétales :

Argan-Argania Spinosa

Puissante anti-oxydante et hydratante de l'épiderme, nourrissante, adoucissante, apaise les démangeaisons

Bourrache-Borago Officinalis

Cicatrisante, émolliente, anti-oxydante, nourrissante, régénérante, riche en Oméga 6, apporte souplesse et élasticité à la peau, lutte contre la sécheresse et à une action contre les irritations cutanées

Calendula-Calendula Officinalis

Anti-inflammatoire, anti-bactérienne, anti-oxydante, cicatrisante, calme les démangeaisons, hydratante, adoucissante, régénérante

Calophylle inophylle-Calophyllum inophyllum

Cicatrisante, circulatoire et fluidifiante, apporte souplesse et élasticité à la peau

Les huiles essentielles sont tout autant complémentaire et bénéfique sous forme de **stick** à inhaler qui sera concocté par mes soins pendant une séance, en fonction des préférences olfactives des personnes.



Hydrater et nourrir la peau

Quand on parle d'hydratation de la peau, on parle en réalité d'hydratation de l'épiderme et de sa couche la plus superficielle, le *Stratum corneum* (couche cornée). Car là se trouve la partie visible et l'aspect esthétique (peau lisse, souple, douce).

Ce *stratum corneum*, composé essentiellement de cellules mortes, ne cesse de se renouveler comme un cycle infini.

C'est la desquamation normale de la peau. L'eau présente dans cette couche superficielle vient en réalité du derme et remonte à la surface par le phénomène connu sous le nom de perte insensible en eau. C'est un phénomène qui passe inaperçu, d'où son nom mais qui garantit un taux d'hydratation optimale. Ce taux dépend lui-même de plusieurs paramètres :

L'humidité atmosphérique

On a tendance à avoir la peau plus sèche en atmosphère sèche

La bonne santé de la peau

Une peau atopique aura par exemple beaucoup de mal à être hydratée

L'hydratation interne

Boissons

A quoi ça sert une peau hydratée ?

L'hydratation est la base de la bonne santé de la peau. Au-delà de l'aspect esthétique qu'on connaît tous, elle garantit son bon fonctionnement :

La protection contre les agressions extérieures (environnement, produit toxiques, blessures, affections diverses)

L'assimilation de tous les soins (une peau déshydratée aura bien plus de mal à absorber des soins)

Le renouvellement cellulaire, les peaux mortes pour s'éliminer, ont besoin de la maturation de la couche cornée, impossible sans hydratation

Voici une recette afin de réaliser sa crème naturelle, idéale pour les personnes ayant la peau très sèche, en manque d'hydratation.

Réalisation de sa crème naturelle

- 10 ml de beurre de karité
- 50 ml d'HV de calendula
- 30 ml d' HV de bourrache
- 1 cuillère à café de cire émulsifiante
- 50 ml d'hydrolat de Camomille Romaine
- 5 ml d'aloé véra
- 10 gouttes d'HE de palmarosa
- 10 gouttes d'HE de bois de rose
- 5 gouttes d'HE de lavande fine



Faire chauffer au bain marie d'un côté l'hydrolat, de l'autre les deux huiles, le beurre et l'émulsifiant.

Quand l'émulsifiant est fondu, mélanger énergiquement le mélange d'huiles avec l'hydrolat pendant 3 minutes.

Laisser refroidir le mélange quelques minutes puis ajouter les huiles essentielles.

Conserver idéalement au frigo.

3. Phytothérapie

Le terme signifie « soigner avec les plantes ».

Il s'agit d'une pratique millénaire qui s'est enrichie au fil d'innombrables générations.

A travers les siècles et les continents, les hommes ont acquis la connaissance des plantes et leurs propriétés thérapeutiques.

Aujourd'hui, la phytothérapie s'appuie sur la sagesse traditionnelle et sur les découvertes de la médecine moderne. La nature étant généreuse, elle nous met à disposition une grande variété de végétaux capables d'avoir une action directe sur l'organisme humain.

Les plantes médicinales sont classées selon les principes actifs majoritaires qu'elles contiennent. Elles permettent un traitement adapté pour chacun et s'emploie souvent en complément d'une autre approche.

Nous les trouvons sous plusieurs formes :

- Tisanes et décoctions
- Teintures mères
- Extraits de plantes fraîches
- Extraits secs

Les problèmes de peaux se traitent très bien par les plantes :

Bardane-Arctium Lappa

Dépurative, diurétique, sudorifique, anti-inflammatoire, anti-microbienne. C'est La plante des éruptions cutanées à tendances suintantes et productives.

Gelée Royale

Renforce le système immunitaire, redonne de l'énergie, combat le stress, la dépression, l'anxiété, est un puissant bouclier face à toutes les agressions extérieures

Gogi-Lycium Barbarum

Anti-oxydant puissant, riche en principes actifs, minéraux et oligoéléments, diminue le stress, protège la peau, aide à la cicatrisation

Pensée sauvage-Viola Tricolor

Emolliente, expectorante, sédative, anti-inflammatoire, cicatrisante, calmante, dépurative, diurétique

Plantain- Plantago Lanceolata

Drainante, inhibitrice de l'histamine,

Ortie-Urtica Dioica

Anti-histaminique, reminéralisante, alcalinisante, détoxifiante douce

Cassis-Ribes Nigrum

Anti-allergique, tonique surrénale, action cortisone-like

Rhodiola-Rhodiola Rosea

Stimulante, régulatrice du système nerveux, anti-fatigue

4.Méthodes relaxantes

a). La relaxation

Nous ne pensons pas assez à notre bien-être. La relaxation intégrée au quotidien est bénéfique à notre état de santé général.

Ces périodes de détente représentent un temps de récupération qui permet de corriger l'impact du stress accumulé.

Plusieurs méthodes sont proposées comme le yoga, la méditation, le Tai Chi, Qi Gong, la respiration, la visualisation apaisante, le sourire intérieur, l'automassage du visage.

b). Le Yoga

La pratique du yoga est un excellent moyen de développer l'équilibre et l'esprit. Il existe sept styles de yoga dont chacun a pour but, la réalisation de soi par l'union du corps et de l'esprit.

Exécuter des postures relâche les tensions musculaires, améliore la souplesse et calme l'esprit. Des cours sont proposés par des professionnels qui aident à trouver la bonne posture adaptée à chacun.

c). La méditation

C'est une technique qui utilise la puissance de l'esprit pour contrôler les pensées, apaiser le corps et atteindre un état de conscience mental ou spirituel supérieur. Atteindre le « moi profond », cela à l'air facile, mais la pratique est de rigueur pour vraiment méditer. Certains récitent des Mantras, se basent sur le son des « Om », visualisent un endroit calme, un bruit, une musique apaisante, ressentent une odeur qui les fait sourire, comme l'odeur du pain quand ils rentrent dans une boulangerie. A chacun de trouver sa méthode de méditation qui lui correspond.

d). Le Tai Chi

C'est une discipline corporelle comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli alliant le corps et l'esprit, favorisant l'aide à la respiration. Le Tai Chi améliore la souplesse, renforce le système musculosquelettique et à entretenir une santé mentale, physique et spirituelle. Il contribue à harmoniser le Qi.

e). Le Qi Gong

On le confond souvent avec le Tai Chi mais ce ne sont pas les mêmes mouvements. Ils sont plus courts et isolés. Il est plus accentué sur la maîtrise de l'énergie vitale. Le Qi Gong consiste à entraîner le Qi, le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

f). L'automassage visage

En appuyant sur les zones nœuds du visage on détend des points de stress. La pression entre les yeux là où se rejoignent les arcades sourcilières sur les tempes ou au niveau de la mâchoire procure une vraie relaxation. La mâchoire inférieure est notamment une zone où le stress se concentre souvent stimulée dans les massages chinois



V- L'alimentation, un allié

L'alimentation joue un rôle important dans le bon fonctionnement de notre métabolisme.

Aujourd'hui les médias parlent beaucoup de ce que nous devons ou pas manger.

Avec ou sans gluten ? produits laitiers ? crus ? cuit ? sucre ? sel ? etc.

Pour beaucoup, c'est un effet de mode mais n'oublions pas que d'autres personnes souffrent au quotidien de certaines allergies ou d'intolérance alimentaire.

L'eczéma est souvent associé à des soucis alimentaires, allergie ou intolérance au lait, œuf, arachides, blé, soja etc.

Pour certaines personnes, il est nécessaire d'établir un régime alimentaire personnalisé, en n'oubliant pas de se faire plaisir.

Une nourriture variée, énergétique et riche en valeur nutritive est essentielle.

Le choix alimentaire sera fondé sur la recherche d'aliments frais, sains, représentant le meilleur apport en vitamines, minéraux et oligoéléments.

La cuisson joue un rôle important. Une cuisson excessive détruit les vitamines et les qualités énergétiques.

Attention aux radicaux libres qui oxydent, rouillent toutes nos cellules, ce qui affaiblit notre système immunitaire et par la suite, sont à l'origine de nombreuses maladies et accélèrent le vieillissement.

Contre ces agressions, l'organisme possède des substances de défense, les antioxydants qui ont pour mission d'empêcher ou de réparer les dégâts causés par les radicaux libres.

Les antioxydants majeurs provenant de notre alimentation sont les vitamines A, C, E et certains métaux tels que le sélénium, le fer, le zinc mais aussi les polyphénols, les flavonoïdes, les caroténoïdes, les anthocyanes et les tanins.

Voici une liste d'aliments favorisant le mieux-être de la dermatite atopique.

Les légumes verts : épinard, haricot vert, brocoli, petit pois, pissenlit...

Les légumes jaunes et rouges : poivron, carotte, oignon, échalotte, tomate, pomme de terre...

Les fruits : framboise, mangue, groseille, banane, pomme, poire, melon...

Les herbes aromatiques : coriandre, persil, ciboulette, basilic, cerfeuil...

Les huiles végétales de première pression à froid : olive, tournesol, germe de blé, sésame, coco, arachide...

Les oléagineux : noix, amande, cacahuète, noisette...

Les céréales complètes : levure de bière, germe de blé

Les oligoéléments antioxydants :

- Sélénium : céréales, légumes, oléagineux
- Zinc : légumes, céréales complètes, pain complet, algues, poissons, fruits de mer, viandes, volailles

Ne pas négliger que les antioxydants sont sensibles à la lumière, à la chaleur, à l'humidité, ils disparaissent dans une cuisson trop prolongée ou dans un trop grand volume d'eau. Un fruit et un légume épluché s'oxyde en dix minutes, il faut le consommer rapidement.

Les antioxydants sont attaqués par le tabac et l'alcool, modérez votre consommation.

VI- Cas pratique sur 2 clients

Tous les cas d'eczéma que j'ai rencontrés étaient de nature sec, avec de fortes démangeaisons, de couleur rouge et ou violacée, le plus souvent recouvert de croûtes.

Cas n°1

Un adolescent consulte pour eczéma chronique depuis la naissance. Il se gratte toutes les nuits. Le corps est rempli de croûtes. Dort peu, mange beaucoup d'hamburger, de chips, de gâteaux et boit du lait et des sodas quotidiennement.

Pouls fin, langue pâle, cernes noires sous les yeux, teint pâle, corpulence mince, souvent constipé

Né par césarienne, allaité jusqu'à 5 ans. Nombreuses visites chez un dermatologue avec traitement par corticoïdes (*Diprosalic*) et émoullients (*Avène*) avec amélioration puis rechute, amélioration, rechute etc.

Lors de la première séance, c'est une première prise de contact car le jeune homme n'est pas en confiance. Nous discutons un peu de tout, de sa vie sociale, familiale etc.

Je lui expose en quoi consiste mon travail. Nous décidons ensemble d'un massage des mains pour terminer ce premier entretien.

Je le revois 2 jours plus tard, il se sent déterminer pour commencer avec l'acupuncture.

J'assouplie l'énergie du Foie et tonifie le Yin du Foie 3 F, je nourrie le Sang et disperse le vent 10 Rte, j'élimine les chaleurs 11 GI, je tonifie son organisme tout entier, renforce son système immunitaire et calme son esprit grâce à 36 E.

Je ne m'éternise pas plus de 20 minutes car le patient n'est pas à son aise avec les aiguilles. Je lui conseille d'améliorer son alimentation en arrêtant les produits laitiers, le gluten, et si possible avoir une alimentation plus riche en fibres, fruits et légumes et boire de l'eau pure.

Je le revois 2 et 4 jours plus tard avec les mêmes caractéristiques et effectue le même procédé que la séance précédente.

Lors de la 5ème consultation, le patient dort mieux et ne se gratte plus.

Je lui effectue un massage balinaise sur tout le corps en stimulant les points Shu le long du dos, 40 V, 10 Rte, 3 F, avec des huiles végétales de calendula, ricin et bourrache ainsi que des huiles essentielles d'Hélichryse Italienne, Camomille Noble et Ylang-Ylang.

Il se sent plus détendu après le massage. Il me demande d'ailleurs de revenir pour un massage tous les jours et avec sa maman, nous convenons d'une fois par mois.

Nous avons alterné acupuncture et massage sur une période de 3 mois et aujourd'hui le patient n'a pas eu de rechute, seulement des cicatrices qui disparaissent peu à peu grâce aux huiles et crèmes à base d'huile de bourrache, de ricin, d'huiles essentielles de d'Hélichryse Italienne et de Camomille Noble.

Cas n°2

Une femme de 28 ans consulte pour des démangeaisons dans le creux poplité gauche depuis un mois. Aucune visite chez le médecin.

Elle travaille de façon stressante dans la restauration.

Pouls fin, langue normale, alternance diarrhée/constipation, mange sainement, hyperperméabilité intestinale, irritabilité, cycle hormonal irrégulier sans contraception.

A la première séance j'assouplie l'énergie du Foie et tonifie le Yin du Foie 3 F, je nourrie le Sang et disperse le vent 10 Rte, j'harmonise l'Estomac et fait circuler l'énergie dans le ventre 25 E ainsi que 36 E pour tonifier tout l'organisme, 20 VB afin de traiter les attaques de vent (allergies), 7 C pour apaiser son esprit.

Je lui prépare un stick d'huiles essentielles contenant Ylang-Ylang, Bergamote et Encens Oliban.

Je revois la cliente au bout de 2 jours, elle se gratte toujours mais ressent moins de tensions. Le stick lui convient bien et l'aide beaucoup à passer une meilleure nuit et relativiser au travail.

Je lui refais les mêmes points en acupuncture que la séance précédente. Puis j'enchaîne avec de l'auriculothérapie et lui mets des graines sur le Shen Men, Poumon, Estomac et Foie.

Nous espaçons le prochain rendez-vous à 1 semaine, puis à 3 semaines.

La jeune femme est plus qu'épanouie. Son eczéma a disparu et elle a démissionné de son travail.

Je lui propose un massage balinaise afin de relancer sa circulation sanguine et lymphatique tout en profitant d'une profonde détente, j'utilise de l'huile végétale de calendula et macadamia suivie d'huiles essentielles d'Ylang-Ylang, de Bergamote et d'Encens Oliban.

Conclusion

La dermatite atopique est une inflammation de la peau qui peut affecter le confort, l'apparence et la qualité de vie des personnes.

Il est possible d'en venir à bout grâce aux méthodes décrites dans ce mémoire.

La 1^{ère} démarche à suivre est de demander un avis médical auprès de spécialiste et de se faire aider par un praticien en santé naturelle afin d'améliorer, voire disparaître tous les troubles liés à cette maladie.

Dès le début de la vie il est recommandé de nourrir son nourrisson au lait maternel et de favoriser les câlins.

Par la suite que ce soit pour les enfants et pour les adultes, il est conseillé d'avoir une alimentation saine évitant les produits laitiers, gérer son stress, pratiquer un sport régulier pour avoir une bonne hygiène de vie.

Remerciements

Après plusieurs séances chez une naturopathe, et au vu de mon meilleur état de santé, j'ai décidé de changer de vie et participer à transmettre la santé autrement.

Cette formation est venue à moi et je suis très fière d'avoir poussé les portes de l'EIBE.

Aujourd'hui, je travaille avec passion à « *la maison de l'équilibre* », mission accomplie !

Beaucoup de doutes, de remise en question, de partages, d'amour durant ces 2 ans mais aussi la joie d'avoir trouvé des amis exceptionnels dans cette promo.

Un grand merci à Marlyne, Wendy et Michel de nous avoir transmis votre passion pour ce métier.

Un grand merci à toute la promo 2015/2017 pour l'immense soutien et cette cohésion qui existe entre nous.



Références

Internet :

<https://biologiedelapeau.fr>

<https://associationeczema.fr>

<https://fondation-dermatite-atopique.org>

<https://eczema-atopique.com>

<https://www.altheaprovence.com/blog/eczema-atopique>

[dermato-info.fr/article/La dermatite atopique](http://dermato-info.fr/article/La_dermatite_atopique)

<https://associationeczema.fr/dermatite-atopique>

www.lanutrition-sante.ch/...et-micronutrition-partie-1-eczema-atopique

Bibliographie :

Et si ça venait du ventre-Pierre Pallarddy

Allergologie et acupuncture-Dr Cygler et Dr De Wurstemberger