

L'ECZÉMA

PAR MICHEL TURBIDE, aromathérapeute

L'eczéma est une affection de la peau qui est relativement fréquente. Environ 20 % des dermatoses traitées en milieu hospitalier sont de l'eczéma dont la plus fréquente est l'eczéma atopique affectant plus particulièrement les enfants.

Les huiles essentielles peuvent apporter un aide précieuse quand à la réduction des symptômes lorsqu'elles sont associées avec des bons gras tels que l'huile de margousier, de la rose musqué, du ricin, etc., ou une crème dans laquelle il y aurait de la cire protectrice combinée avec les huiles végétales mentionnées. La cire procure un effet protecteur à la peau.

Lorsque l'on soigne les affections de la peau, on doit considérer leur apparition comme une manifestation visible dont la source du problème vient d'abord de l'intérieur de l'organisme ; ce que l'on voit est en réalité une partie d'un problème plus global. La peau est en interrelation avec les organes internes. Un déséquilibre des organes internes engendre des manifestations externes. Par exemple : un système immunitaire qui s'emballe (réaction allergique) lorsqu'on mange un certain aliment ou encore, au contact d'une certaine substance et voilà que la peau réagit de façon exagérée. Dans ces cas, le système de défense est sur le qui-vive alors que pour la majorité des individus le système de défense est détendu, il considère ces substances ou nourritures comme étant sans danger. Dans une approche holistique, on ne peut négliger les avenues naturopathique, nutritionnelle, homéopathique, etc.

Il existe divers types d'eczéma. La forme la plus répandue est l'eczéma atopique dont souffrent souvent les bébés et les enfants et l'eczéma de contact qui est une réaction allergique de la peau provoquée par le contact d'une substance.

ECZÉMA ATOPIQUE

Cette affection est due en partie à un dérèglement du système immunitaire, c'est-à-dire une réaction allergique à un ou des aliments consommés comme les œufs, les arachides, le blé, les protéines de lait de vache, etc., mais aussi à des facteurs externes comme les acariens, le pollen, les poils d'animaux ou à des facteurs de contacts par l'eau calcaire, des parfums, des métaux, des savons... Ces réactions cutanées peuvent être influencées à leur tour par des facteurs d'ordre psychique tels que le stress, les tensions, des événements douloureux.

Quant aux facteurs génétiques, ce sont ceux qui prédisposent le plus à avoir cette affection; 50% à 70% des nourrissons atteints d'eczéma atopique ont un parent qui fait de l'eczéma, de l'asthme ou une rhinite allergique.

ECZÉMA CONTACT

On estime que 2 à 6% de la population souffre d'eczéma de contact, 15% des petits enfants de moins de 7 ans et environ 2% des adultes. Pour certains, cette affection cutanée est liée au travail tandis que d'autres ont développé une allergie à une substance à laquelle ils sont exposés à la maison. De plus une foule de substances endommagent la peau, par l'usage des solvants, des savons qui rendent la peau vulnérable parce que les huiles protectrices de la peau sont dissoutes.

POINTS COMMUNS

Habituellement, les deux eczémas s'accompagnent de démangeaisons importantes, d'inflammation, de rougeur et de croûte sur la peau. L'eczéma rend la peau sèche, rugueuse, squameuse et quelquefois épaisse. La sécheresse réduit la protection de la peau et la rend plus sensible à la chaleur, au froid, à la déshydratation et aux infections. De plus, après une intense session de grattage, la peau devient endommagée : les huiles protectrices de la peau, les gras et les protéines situés à la surface de l'épiderme diminuent de façon considérable. La peau peut ensuite se couvrir d'un liquide transparent.

SOLUTIONS AROMATIQUES

Plusieurs huiles essentielles peuvent être employées pour réduire les allergies, les inflammations, les démangeaisons et cicatriser la peau squameuse.

Démangeaison/ inflammation-rougeur/peau squameuse

La tanaisie annuelle (*Tanacetum annuum*) est très importante pour réduire les symptômes liés à l'eczéma car elle réduit les démangeaisons de façon efficace et est sans effet secondaire. De plus elle est excellente pour réduire l'inflammation cutanée. Cette huile essentielle est efficace pour réduire les réactions allergiques. Les sesquiterpènes tels que les chamazulène, germacrène et alpha-caryophylène sont les molécules responsables des propriétés nommées ci-dessus. D'autres huiles essentielles possèdent ces mêmes molécules, ce sont l'achillée millefeuille, la camomille allemande.

L'estragon est un bon anti-allergique à cause du chavicol, molécule qui apaise les réactions allergiques.

Le menthol de la menthe poivrée (*Mentha x piperita*) est une molécule qui engendre un effet froid et anesthésiant. Cette huile essentielle est précieuse pour réduire la sensation de démangeaison. Mais attention, elle doit être utilisée localement, **c'est-à-dire qu'on ne doit pas l'appliquer sur une grande surface à cause de son effet réfrigérant, et loin des yeux**. La lavande vraie ainsi que l'eucalyptus citronné apaisent l'inflammation et réduisent la démangeaison.

Le thym saturéioïde est un très bon immunomodulant, il tempère les réactions du système immunitaire grâce à la molécule bornéol.

La lavande aspic contient du bornéone et du linanol, ces deux molécules combinées augmentent le pouvoir cicatrisant remarquable de cette huile essentielle qui, de succroît, est antibactérienne et antifongique.

Un point très important, il ne faut pas appliquer les huiles essentielles pures sur l'eczéma, on doit absolument les mélanger à des huiles végétales (ou à des crèmes), à raison d'une partie d'huiles essentielles pour neuf parties d'huile végétale (10 % d'H.E. pour 90 % d'H.V.) Je vous suggère de choisir l'huile de margousier comme huile végétale car celle-ci est cicatrisante, anti-infectieuse et réduit les démangeaisons.

HUILE VÉGÉTALE DE MARGOUSIER

Le margousier, aussi appelé "neem" en anglais, est un arbre originaire de l'Inde qui résiste à la sécheresse, il est employé pour le reboisement. Il est considéré comme un remède universel car toutes ses parties ont des vertus thérapeutiques. Les feuilles sont utilisées en médecine traditionnelle contre le paludisme, les œdèmes et les rhumatismes. L'huile de neem (provient du fruit) a des propriétés hydratantes, régénérantes et restructurantes qui la rendent efficace pour traiter les problèmes de peau. Appliquée en pommade, elle traite les irritations cutanées, les rougeurs, l'eczéma, les gerçures, les blessures, et aide à calmer les démangeaisons. C'est la molécule de nimbidine de cette l'huile qui possède une activité anti-ulcéreuse.

N.B. On peut se procurer l'huile végétale de margousier dans les magasins de produits naturels.

RECETTE POUR ADULTE

Eczéma

* H.E Thym saturéioïde (<i>Thymus satureioïdes</i>)	1 ml	* 1 ml
* H.E.Camomille bleu (<i>Tanacetum annuum</i>)	1 ml	* 3 ml
* H.E.Lavande vrai (<i>Lavandula angustifolia</i>)	1 ml	* 2 ml
H.E.Lavande aspic (<i>Lavandula latifolia</i> c.t. cinéol)	1 ml	
H.E.Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	1 ml	
* H.E.Menthe poivrée (<i>Mentha x piperita</i>)	<u>1 ml</u>	<u>* 2 ml</u>
Huile végétale margousier (<i>Azadirachta indica</i>)	120 ml	100 ml

3 à 5 applications locales par jour sur l'eczéma.

- * C'est le choix minimal d'un mélange pouvant aider à réduire l'eczéma
- * 1 ml = 25 gouttes +-

En usage interne

Afin d'agir de l'intérieur, c'est-à-dire de réduire les réactions inflammatoires je vous suggère de prendre des oméga-3. Cependant, il serait sage de consulter un professionnel de la santé afin de faire faire un bilan de votre condition.

RÉFÉRENCE

Comprendre l'Eczéma ; Dr David de Berker ; moduaventure.com ; 2008

Aromathérapie Exactement ; Pierre Franchomme (chercheur), Dr Pénoel (médecin), J. Mars (physicien) ; Roger Jollois ; 2001

Oméga 3

<http://www.nutraingredients-usa.com/Research/Omega-3-DHA-shows-promise-against-eczema>

COMMENTAIRE

Qu'elle est votre opinion sur cet article?
Avez-vous des suggestions de sujets?
michelturbide@gmail.com

Michel Turbide
Conférenciers, professeur d'aromathérapie
Voir l'annonce page