



Psoriasis et rosacée : 7 synergies pour calmer vos rougeurs et démangeaisons

Vanessa Périnat Bard

Si des boutons disgracieux et des petits morceaux de peau sèche malmènent votre épiderme, c'est que vous êtes peut-être victime de psoriasis ou de rosacée. Dans cet article, votre aromathérapeute Vanessa Périnat Bard explique comment utiliser au mieux les pouvoirs des huiles essentielles pour soulager ces problèmes de peau qui démangent... et dérangent !

Avez-vous déjà entendu parler de rosacée ou de psoriasis ? Dans cet article, je commencerai par vous présenter ces deux maladies, puis je vous donnerai des solutions naturelles. Attention, notez bien que seuls votre médecin ou votre dermatologue pourront diagnostiquer si vous souffrez de l'une ou de l'autre.

La rosacée : quand les vaisseaux se dilatent

La rosacée^{1,2,3,4} (ou couperose) est une maladie chronique qui provoque des rougeurs au niveau du visage car elle touche les vaisseaux sanguins. Ces derniers se dilatent de manière excessive, créant ainsi des rougeurs, de la couperose et parfois même des boutons rouges à points blancs, comme de l'acné (d'où son surnom « acné rosacée »).

Au début, les rougeurs ne sont pas toujours présentes mais, avec l'évolution de la maladie, elles peuvent devenir permanentes.

La rosacée se localise principalement au niveau des joues, du front, du nez et du menton, mais elle peut également toucher le crâne, le cou, la poitrine, le dos et même les yeux !

Les causes de la rosacée sont diverses :

- L'âge, le sexe et le type de peau : la rosacée touche principalement les personnes d'âge mur, à la peau fine et au teint clair. Les femmes sont deux fois plus sujettes à développer une rosacée que les hommes !
- L'hérédité ;
- Une hyperactivité des vaisseaux sanguins du visage ;
- Une contamination bactérienne (acarien) par le germe *Demodex folliculorum* ;

- Le soleil ;
- Le stress ;
- La cortisone : les personnes qui appliquent très souvent un traitement de cortisone peuvent plus facilement souffrir de rosacée, car l'application régulière de cortisone affine la peau et fragilise les vaisseaux sanguins superficiels.

Les indices qui trahissent la rosacée

Si vous avez des doutes, consultez votre médecin ou dermatologue afin qu'il puisse poser le diagnostic. Plusieurs caractéristiques propres à la rosacée peuvent permettre de la reconnaître :

- Une tendance à rougir facilement.
- Des rougeurs disséminées au niveau de la zone centrale du visage (joues, front et nez).
- L'apparition d'une couperose au niveau du nez et des joues (dilatation anormale et permanente de petits vaisseaux sanguins de la peau qui provoque des rougeurs).
- Une hyperactivité des vaisseaux sanguins du visage.
- Une peau sèche, rugueuse, sensible, qui peut donner une sensation de brûlure.

- L'apparition de petits boutons rouges et solides appelés « papules » qui peuvent être remplis de pus au niveau du nez, du front, des joues et du menton.
- Les yeux secs et rouges (conjonctivite chronique), qui deviennent sensibles à la lumière. 50% des personnes qui souffrent de rosacée souffrent de la forme oculaire. Si l'irritation et la sensibilité s'aggravent, il faut consulter rapidement son médecin afin d'éviter une diminution de la vision.
- Chez l'homme (95% des cas), lors du stade avancé de la maladie, le nez est enflé et recouvert de nodules (boursoufflures dues aux pores dilatés et à l'épaississement de la peau). À ce stade de la maladie, seule la chirurgie est efficace.

Comment prévenir ces rougeurs indésirables ?

Les causes de la rosacée ne sont pas réellement connues, il est donc difficile de la prévenir efficacement, mais quelques astuces permettent de canaliser les facteurs déclencheurs :

- Évitez les boissons chaudes, la consommation d'alcool et les plats épicés.
- Buvez 1,5 à 2 l d'eau ou de tisane par jour.
- Fuyez les saunas, hammams et les activités sportives trop intenses tout comme le grand froid.
- Apprenez à gérer vos émotions, ne vous mettez pas rouge de colère.
- Choisissez bien vos cosmétiques sans principes actifs astringents (eau d'hamamélis par exemple) et privilégiez les soins hydratants, nourrissants doux.
- Protégez votre peau du froid, du vent et du soleil.

L'hydratation est la clé

Il est important de garder en tête qu'il est impossible de

guérir complètement la rosacée. Cependant, nous pouvons agir au niveau de l'apparition et de l'aggravation des symptômes en utilisant des soins adaptés. Si votre médecin vous prescrit un traitement, il est important de le suivre, surtout si vous prenez des antibiotiques par voie orale.

- Nettoyez votre peau avec des soins doux qui ne dessèchent pas la peau.
- Hydratez bien votre peau afin de prévenir le dessèchement et calmer les sensations de brûlure.
- Faites des cures de compléments alimentaires contenant des huiles de bourrache et d'onaigre (les huiles extraites de leurs graines sont particulièrement riches en acides gras essentiels, notamment en acide gamma-linolénique (GLA).
- Contrôlez le taux d'humidité de votre intérieur, qui doit être entre 45 et 55%.

Mes 3 formules aroma anti rosacée

Les huiles essentielles peuvent être de merveilleuses alliées lors d'acné rosacée^{6,7,8}. Elles permettent à la fois d'agir au niveau des capillaires sanguins en les renforçant, au niveau des germes en canalisant leur prolifération et au niveau des différentes couches de la peau en la nourrissant et en l'hydratant.

Il a été observé que la paresse hépatique peut être un facteur déclenchant et favorisant de la rosacée. Je vous conseille donc une formule de cure à renouveler en début de printemps et en début d'automne.

Mélange pour voie orale

Formule à base uniquement d'hydrolats

Formule détoxifiante et stimulante hépatique :

- HA de romarin verbénone
Romarinus verbenon : 150 ml

Mélange pour voie orale

Formule à base d'huiles essentielles

Formule stimulante hépatique, antibactérienne et renforçant la microcirculation :

- HE de citron jaune *Citrus lemon* : 2 gouttes
- HE de thym officinal à thymol *Thymus officinalis thymol* : 1 goutte

Réalisation de votre mélange : mettez les gouttes dans les proportions ci-dessus sur un peu de miel ou la tranche d'un comprimé neutre coupé en deux.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte et lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 12 ans,

ni chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques. Prudence chez les personnes âgées.

Utilisation : avalez le mélange 3 fois par jour pendant 10 jours, puis faites une pause de 20 jours et recommencez. Faites des cures de 2 à 3 mois 2 fois par an à la place du mélange d'hydrolats.

Conservation : jusqu'à la date de péremption des huiles essentielles.



- HA de ledon du Groenland *Ledum groenlandicum* : 100 ml

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin pendant 40 jours.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Mélange pour le nettoyage et l'hydratation de la peau

Formule à base uniquement d'hydrolats

Formule apaisante, antirougeurs et hydratante :

- HA de rose de Damas *Rosa Damascena* : 100 ml
- HA de géranium rosat *Pelargonium graveolens* : 50 ml
- HA d'immortelle *Helichrysum italicum* : 50 ml

- HA de thym officinal à linalol *Thymus officinalis linalol* : 50 ml

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml avec spray, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune.

Utilisation : en spray sur votre visage, à volonté matin et soir et durant la journée si besoin. N'essayez pas le surplus, mais tapotez tout doucement afin de bien le faire pénétrer et appliquez le sérum (voir encadré).

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Le psoriasis, une maladie handicapante

Le psoriasis est une maladie chronique auto-immune et inflammatoire, non contagieuse, qui affecte la peau (plus particulièrement les genoux, les coudes et le torse), le cuir chevelu, les ongles, voire le squelette (arthrite psoriasique)^{1,3,4,5}.

Elle apparaît généralement sous forme de plaques rouges, circulaires, pouvant atteindre plusieurs centimètres de diamètre, épaisses (inflammation de l'épiderme), avec accumulation de peaux mortes argentées et brillantes (squames), qui finissent par se détacher.

Prévenir le psoriasis, c'est possible ?

Comme les causes du psoriasis ne sont pas réellement connues, il est difficile de le prévenir efficacement, mais quelques astuces permettent de canaliser les facteurs déclencheurs :

- Évitez au maximum le stress. Trouvez votre moyen de décompresser, comme le yoga, la méditation, la marche, la peinture...
- Choisissez bien vos cosmétiques : supprimez les lotions et crèmes contenant de l'alcool.
- Le soleil et la mer sont connus pour soulager les crises. Mais attention aux abus. Un coup de soleil peut entraîner justement une poussée de psoriasis.
- Évitez le sèche-cheveux chaud si vous souffrez de psoriasis du cuir chevelu.

Agir entre les crises

Il est important de garder en tête que, tout comme la rosacée, il est impossible de guérir définitivement le psoriasis. Toutefois, nous pouvons agir au niveau des phases de rémission et du contrôle des crises en utilisant des soins adaptés.

Si votre médecin vous prescrit un traitement, il est important de le suivre.

De la douceur avant tout

- La photothérapie : traitement par ultraviolets, qui ralentissent la multiplication des cellules de la peau et soulagent l'inflammation. Les séances doivent se faire uniquement sous contrôle médical, dans un centre spécialisé.

Huile pour application cutanée localisée

Formule à 10% d'huiles essentielles

Formule renforçant la micro-circulation et atténuant les rougeurs :

- HE d'immortelle *Helichrysum italicum* : 30 gouttes
- HE de camomille allemande *Matricaria recutita* : 25 gouttes
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 25 gouttes
- HE de ciste ladanifère *Cistus ladaniferus* : 10 gouttes
- HE de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 10 gouttes
- HV de jojoba : 45 ml

Réalisation de votre sérum : dans un flacon de 30 ml,

ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de jojoba.

Utilisation de ce sérum : appliquez localement sur les zones concernées, 5 ou 6 gouttes du mélange matin et soir.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants avant 6 ans, prudence chez les personnes allergiques.



- Les cures thermales : traitement par hydrothérapie, qui soulage la sécheresse de la peau et aide à la cicatrisation tout en permettant de prendre soin de soi.
- Nettoyez votre peau avec des soins doux qui ne la dessèchent pas.
- Hydratez et nourrissez bien votre peau afin de prévenir le dessèchement et de calmer la peau.
- Faites en interne des cures de compléments alimentaires contenant des huiles de bourrache et d'onagre.
- Contrôlez le taux d'humidité de votre intérieur, il doit être entre 45 et 55%.

3 synergies pour traiter les formes légères

Les huiles essentielles aux propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques, apaisantes et cicatrisantes peuvent être de merveilleuses alliées lors de poussée de psoriasis^{6,7,8}.

Mélange pour le nettoyage et l'hydratation de la peau

Formule à base uniquement d'hydrolats

Apaisante, anti-inflammatoire et hydratante :

- HA de rose de Damas *Rosa Damascena* : 100 ml
- HA de géranium rosat *Pelargonium graveolens* : 50 ml
- HA d'immortelle *Helichrysum italicum* : 50 ml
- HA de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 50 ml

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml avec spray, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune.

Utilisation : en spray sur votre visage ou les zones concernées à volonté matin et soir et durant la journée si besoin. N'essayez pas

Baume apaisant pour le traitement de fond du psoriasis

Formule sans huile essentielle, apaisante, calmante, nourrissante et hydratante :

- Macérât de calendula : 6 ml
- Huile végétale d'avocat : 6 ml
- Huile végétale de nigelle : 6 ml
- Beurre de karité : 37 g
- HA d'immortelle *Helichrysum italicum* : 15 ml

Réalisation de votre baume : faire fondre au bain-marie le beurre de karité. Ajouter le macérât de calendula et les huiles végétales, puis l'hydrolat en mélangeant énergiquement au fouet jusqu'à

l'obtention d'une masse soyeuse et aérienne. Couler le baume dans un pot de 100 ml et mettre au frigo. Se conserve au frais.

Utilisation de ce baume : appliquez ce baume à volonté sur tout le corps ou plus spécifiquement sur les zones concernées.

Contre-indications : lors d'allergies.



le surplus mais tapotez tout doucement afin de bien le faire pénétrer et appliquez un des deux baumes suivants.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Baume pour application cutanée localisée lors de poussée de psoriasis

Formule avec huiles essentielles

Anti-inflammatoire, apaisant, cicatrisant et nourrissant :

- HE de lavande vraie *Lavandula vera* : 20 gouttes
- HE de copaïba *Copaifera officinalis* : 20 gouttes
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 20 gouttes
- HE de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 20 gouttes
- HE de ciste ladanifère *Cistus ladaniferus* : 10 gouttes

- HE d'immortelle *Helichrysum italicum* : 10 gouttes
- Macérât de calendula : 18 ml
- HV d'avocat : 15 ml
- Beurre d'avocat : 37 g
- Cire d'abeille : 4 g

Réalisation de votre baume : faire fondre au bain-marie le beurre d'avocat. Ajouter le macérât de calendula, l'huile végétale d'avocat et les huiles essentielles. Mélanger énergiquement au fouet jusqu'à l'obtention d'une masse soyeuse et aérienne. Couler le baume dans un pot de 100 ml et mettre au frigo. Se conserve au frais.

Utilisation de ce baume : appliquer localement sur les zones concernées jusqu'à 3 à 4 fois par jour.

Contre-indications : prudence chez les femmes enceintes, allaitantes, chez les enfants avant 6 ans et chez les personnes allergiques.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>