

Eczéma, dermatite, prurit : ces flacons calment le feu de votre peau

Vanessa Périnat Bard

Votre peau, c'est votre premier « bouclier de protection » face aux attaques externes (UV, produits chimiques, allergènes...). Mais voilà : elle n'est pas infaillible. Elle peut gratter, être sèche, devenir rouge, se couvrir de boutons... À vous de la protéger ! Notre experte vous partage ses meilleures solutions aroma pour l'envelopper de douceur et l'apaiser.

Qui n'a jamais souffert d'un problème de peau ? Une poussée d'eczéma, des démangeaisons, des brûlures, des desquamations, de la sécheresse, des tiraillements, etc. Dès notre naissance et durant toute notre vie, notre peau peut nous faire souffrir.

Connaissez-vous (vraiment) votre peau ?

Si je vous dis organe, pensez-vous à la peau ? Non, et pourtant, la peau est l'organe le plus étendu et le plus lourd du corps humain. Elle représente 16% de notre poids total. Elle est composée de plusieurs couches de tissus, qui forment une barrière de protection de l'organisme contre le milieu extérieur (chocs, infections, UV, etc.). Elle assure également d'autres fonctions vitales comme

des fonctions immunitaires, psychosociales ou encore comme régulatrice thermique. Vous l'aurez bien compris : prenez grand soin d'elle^{1,2}.

L'épaisseur de la peau varie énormément selon l'endroit du corps où elle se situe. Des paupières, où elle est la plus fine (~0,5 mm d'épaisseur), à la plante des pieds où elle est la plus épaisse (~5 mm d'épaisseur).

D'un point de vue chimique, la peau comprend en moyenne :

- 70% d'eau
- 27,5% de protéines
- 2% de matières grasses
- 0,5% de sels minéraux et oligo-éléments

Un « millefeuille » de couches différentes

La couche cornée *Stratum corneum*, qui fait partie de l'épiderme, représente la couche la plus externe de la peau. C'est elle qui est en contact

direct avec l'environnement extérieur. Elle est principalement composée de cellules dites mortes, les cornéocytes (soit les kératinocytes, entièrement à maturité), qui vont se détacher lors de frottements.

L'épiderme *Epidermis* est un tissu épithélial de revêtement semi-perméable, qui est en renouvellement permanent. Il est composé de trois types de cellules :

- **Les kératinocytes**, remplis de kératine (protéine entrant également dans la composition des cheveux et des ongles) et de lipides. Les kératinocytes ont un cycle de vie d'environ 20 jours. Ils se transforment au fur et à mesure de leur migration de la profondeur jusque vers la surface cutanée, où ils meurent et se détachent. Ils apportent résistance, imperméabilité et souplesse à la peau ;
- **Les mélanocytes**, qui produisent la mélanine, responsable de la pigmentation de la peau, et qui permet de la protéger des rayons du soleil ;
- **Les cellules de Langherans**, qui participent du système immunitaire de la peau ;

Le derme *Dermis* est un tissu qui soutient et nourrit l'épiderme,

protège le réseau vasculaire et les fibres nerveuses. Il est généralement 4 fois plus épais que l'épiderme :

- Il est riche en terminaisons nerveuses ;
- Il est composé d'un réseau de fibres d'élastine, les **fibroblastes**, qui synthétisent le collagène (protéine indispensable à l'élasticité des tissus).

L'hypoderme *Subcutis* est la couche la plus profonde et la plus simple. C'est un tissu adipeux (riche en cellules graisseuses, les adipocytes) de soutien souple se trouvant sous le derme. Il est traversé par les vaisseaux et les nerfs arrivant dans le derme. Il joue plusieurs rôles :

- **Protecteur**, il sert d'amortisseur entre le derme et les os ;
- **Isolant thermique** ;
- **Morphologique**, il modèle la silhouette en fonction de l'âge, du sexe, de l'état nutritionnel de l'individu ;
- **Énergétique**, par le stockage des graisses.

Ces ennemis qui veulent votre peau...

Il n'est pas possible d'aborder tous les problèmes de peau dans cet article, mais je vais traiter les principaux.

Ennemi N°1 : la dermatite

La dermatite atopique ou eczéma atopique est une maladie allergique chronique non contagieuse de la peau, touchant préférentiellement les enfants, mais pouvant également atteindre jusqu'à 10% des adultes. Elle évolue par poussées. Elle commence par l'apparition de plaques de rougeurs mal délimitées très prurigineuses, puis surviennent de petites vésicules toujours accompagnées de démangeaisons et, pour terminer, se forment des petites

croûtes jaunâtres, qui finissent par tomber en quelques jours. Ces lésions peuvent disparaître temporairement, récidiver ou persister. On parle de dermatite atopique lorsque les symptômes durent plus de 6 mois de suite.^{2,3,4}

Chez l'adulte, les lésions siègent surtout au niveau des plis de flexion des membres, au niveau des yeux, plus particulièrement en dessous de la paupière inférieure, formant une petite boursouffure dite « troisième pli », mais elles peuvent être également plus localisées.

« Top 6 » des causes fréquentes

Les causes de la dermatite atopique sont diverses :

- Elle touche principalement les personnes au terrain allergique : asthme allergique, rhume des foins, allergies alimentaires, etc.
- Des antécédents familiaux
- Une sécheresse cutanée existante
- Le temps froid et sec
- Le stress
- Le manque de vitamine D

Reconstruire la barrière de la peau

Son traitement repose sur des mesures qui visent à éviter les substances allergisantes, à renforcer la résistance de l'épiderme, afin de prévenir des rechutes et à éviter une surinfection lors des poussées. Dans la majorité des cas, la dermatite atopique diminue spontanément après quelques années. Aucun examen supplémentaire n'est à faire, sauf si un eczéma de contact est suspecté.

Des complications peuvent survenir lors de grattage dû aux démangeaisons. Ce sont principalement des risques de surinfection bactérienne ou virale.

Prévention au naturel et traitement :

- Évitez de porter des matières qui font transpirer ou qui irritent comme

les textiles synthétiques ou la laine, mais privilégiez les matières légères et qui laissent respirer votre peau, comme le coton ou le lin ;

- Ne vous lavez pas trop : nous ne devrions pas nous laver tous les jours avec des savons. Dès le moment où un produit mousse, il est agressif pour notre peau. Privilégiez les cosmétiques propres ne moussant pas, ou très peu, de préférence sans parfum. L'idéal est l'utilisation d'huiles végétales de douche ;
- Terminez votre douche par l'application d'un produit émollient dans le but de nourrir et d'adoucir votre peau. Vous pouvez utiliser le même mélange d'huiles que celui que vous avez utilisé sous la douche ;
- Faites une cure de vitamine D, plus particulièrement en hiver, où nous sommes presque tous carencés ;
- Nourrissez votre peau de l'intérieur en consommant quotidiennement 2 cuillères à soupe dans l'alimentation d'huile d'olive ou de colza par exemple ;
- Contrôlez le taux d'humidité de votre domicile qui doit être entre 45 et 55%.

Ennemi N°2 : l'eczéma allergique des mains

L'eczéma allergique des mains est une des dermatites atopiques localisées les plus fréquentes.

Oui au beurre de karité ! (à une petite condition)

Le beurre de karité peut être fantastique lors d'eczéma mais attention à ne pas l'utiliser brut et pur car il absorbe l'eau de la peau afin de se réhydrater lui-même. Faites votre baume en y ajoutant des hydrolats et des huiles végétales, et là, il fera des merveilles sur votre peau (attention tout de même si vous êtes allergique).

Éliminez les allergènes

On l'appelle également eczéma de contact ; il est provoqué par de nombreuses substances allergisantes comme le chrome (peintures, ciments, cuirs, etc.), le nickel (ceintures, bijoux, montres, etc.), le latex (préservatifs, gants, etc.), les parfums (cosmétiques, parfums, etc.), les colorants (teintures pour cheveux ou vêtements), les colles de pansements ou encore certains excipients de médicaments (lanoline et baume du Pérou).

Cette réaction allergique ne se produit pas forcément lors du premier contact avec la substance mais peut apparaître insidieusement avec le temps.

Lorsque la peau des mains est fragilisée par le froid, l'eau ou des produits chimiques, elle sera d'autant plus sensible et perméable aux substances allergènes.

Prévention au naturel et traitement :

- Prenez soin de vos mains en les nourrissant régulièrement par des baumes, des crèmes ou des sérums adoucissants et protecteurs adaptés ;
- Portez des gants (sans latex) avec, si besoin, des sous-gants en coton afin d'éviter de transpirer ;
- Évitez la(les) substance(s) allergisante(s) lorsqu'elle(s) est/sont connues ;
- Nourrissez votre peau de l'intérieur, en consommant des huiles riches en oméga-3, en vitamines A et E ;
- Prenez en complément alimentaire des capsules d'huile de bourrache.

Les traitements sont plus efficaces lorsque l'eczéma allergique est débutant. Réagissez rapidement !

Se laver les mains, un calvaire ?

- Choisissez bien votre savon, qu'il soit le plus doux possible et contenant le moins possible de composants ;
- Lavez-les à l'eau tiède ;

- Séchez-les en les tapotant doucement dans une serviette et non en les frottant ;

- Après chaque lavage de mains, lorsque votre peau est encore humide, appliquez votre baume ou sérum.

Mon astuce en cas de crise

Lors des premiers symptômes de crise, chaque soir, appliquez généreusement votre baume ou sérum et mettez des gants en polyéthylène (vous en trouverez en pharmacie), afin de vous fabriquer un pansement dit « occlusif » et gardez-les toute la nuit. Renouvelez l'opération jusqu'à disparition des lésions eczémateuses.

Ennemi N°3 : la dermatite séborrhéique

La dermatite séborrhéique est une maladie de la peau qui se manifeste par des plaques rouges, des squames blanches à jaunâtres et des

démangeaisons. Elle serait due à la prolifération anormalement élevée d'une levure (type *Malassezia furfur*), qui fait partie de notre flore cutanée. Cette dermatose sans gravité et banale est malheureusement inesthétique et peut énormément complexer la personne qui en souffre. Ce sont plus particulièrement les jeunes adultes qui en sont atteints. La dermatite séborrhéique peut apparaître au niveau du visage (sur la zone T), du buste et également au niveau du cuir chevelu, provoquant des amas de pellicules jaunâtres au niveau des racines des cheveux.^{2,3,4}

Plus de risques chez les hommes âgés

Les facteurs de risque sont multiples :

- La peau grasse ou séborrhéique ;
- La transpiration excessive ;
- Une prédisposition génétique ;

Traitement en aromathérapie des formes légères

Votre baume doux^{5,6,7}

Avec ou sans huile essentielle si la peau est trop réactive et à vif

Formule apaisante, calmante, nourrissante et hydratante.

- HE de lavande vraie *Lavandula vera* : 2 gouttes
- HE de lavande aspic *Lavandula spica* : 3 gouttes
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 2 gouttes
- HE de camomille allemande *Matricaria recutita* : 3 gouttes
- Macérât de calendula : 18 ml
- Beurre de karité : 37 g
- HA de rose de Damas : 15 ml

Réalisation de votre baume : faire fondre au bain-marie le beurre de karité. Ajouter le

macérât de calendula et les huiles essentielles. Ajouter 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 3 mois au frais.

Utilisation : appliquez ce baume à volonté sur tout le corps ou plus spécifiquement sur les zones d'eczéma.

Contre-indications : lors d'allergies.



- L'âge et le sexe, les hommes (qui produisent généralement plus de sébum) entre 18 et 40 ans ;
- Chez l'homme plus âgé, la maladie de Parkinson entraînerait une modification de la production de sébum due à la diminution de dopamine ;
- Le stress et la fatigue ;
- Une mauvaise hygiène de vie (alimentation déséquilibrée, tabac et alcool) ;
- Manque d'hygiène.

Les traitements soulagent les symptômes et permettent une rémission, mais n'offrent pas une guérison complète.

Prévention au naturel et traitement : ^{5,6,7}

- Hydratez votre peau avec des substances non grasses ;
- Lavez vos cheveux 2 ou 3 fois par semaine avec un shampooing adapté ;
- Mangez équilibré et diminuez (voire arrêtez) votre consommation d'alcool et de tabac ;
- Détendez-vous, méditez et pratiquez une activité physique qui vous plaît ;
- Faites des cures de zinc ! Mangez des huîtres, des œufs, du poulet ou encore des lentilles ou du quinoa.

Je vais vous donner une formule à application locale, mais si cette dernière est insuffisante, je vous invite à consulter votre médecin, qui pourra vous prescrire en complément un traitement oral antifongique et un shampooing spécifique. ^{5,6,7}

Mélange pour application externe

Formule à base uniquement d'hydrolats

Formule apaisante et légèrement antiseptique.

- HA de camomille allemande *Matricaria recutita* : 100 ml
- HA de lavande vraie *Lavandula vera* : 50 ml

Huile pour application externe contre le prurit

5% d'huiles essentielles

Formule antiprurigineuse, apaisante et nourrissante.

- HE de lavande aspic *Lavandula spica* : 25 gouttes
- HE de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 25 gouttes
- HE de camomille allemande *Matricaria recutita* : 25 gouttes
- HE de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 15 gouttes
- HE de menthe poivrée *Mentha piperita* : 10 gouttes
- Macérât de calendula : 45 ml
- HV de rose musquée : 25 ml
- HV de nigelle : 25 ml

Réalisation de votre huile de massage : dans un flacon de 100 ml, ajoutez les huiles

essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec les huiles végétales.

Utilisation de cette huile de corps : appliquez cette huile à volonté sur tout le corps ou plus spécifiquement sur les zones de prurit.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants avant 6 ans, prudence chez les personnes polymédicamentées et épileptiques, lors d'allergies.



- HA de camomille romaine *Chamaemelum nobile* : 50 ml
- HA de tea-tree *Melaleuca alternifolia* : 50 ml

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

Utilisation : sprayez à volonté votre cuir chevelu et les zones concernées.

Conservation : au frigo pendant 30 jours

Contre-indications : aucune.

Ennemi N°4 : le prurit

Le prurit est le terme scientifique pour parler de démangeaisons, cette sensation désagréable et tenace qui amène à devoir se gratter. Nous nous grattons tous régulièrement sans que cela pose de problème, par contre, quand le grattage devient trop intense et

gênant au quotidien, c'est là que nous parlons de prurit^{1,2,4}.

Le prurit touche 20 à 30% de la population, des bébés jusqu'aux personnes âgées. Le prurit dit sénile, qui concerne beaucoup de personnes âgées, est un mal à ne pas négliger car il met en détresse les personnes qui en souffrent. Il peut toucher une ou plusieurs parties du corps, voire le corps en entier, on parle ainsi de prurit généralisé.

Pourquoi se gratte-t-on ?

Il n'existe pas qu'un seul prurit mais bien différents types de prurit, en fonction de sa cause : libération d'histamine, intervention des fibres nerveuses, des cytokines ou des neurotransmetteurs. Il est difficile de savoir pourquoi on se gratte car les causes sont variables d'une personne à une autre. Il est à noter que notre environnement joue un rôle crucial dans notre bien-être cutané. L'eau calcaire, le froid, le stress, les tissus synthétiques

qui font transpirer, etc. accentuent les problèmes de prurit.

Les démangeaisons dermatologiques sont les plus connues ; elles accompagnent des lésions cutanées visibles comme des boutons, des vésicules ou des plaques. L'eczéma, la dermatite séborrhéique, le psoriasis, la varicelle ou encore les piqûres de plantes comme l'ortie ou d'insectes en sont à l'origine.

Le prurit généralisé peut résulter également de causes non dermatologiques comme des maladies hépatiques, rénales, des cancers, la grossesse...

Si vous souffrez de prurit, consultez votre médecin pour essayer d'en connaître la cause afin de trouver le meilleur traitement adapté pour soulager vos démangeaisons. S'il est souvent difficile de guérir d'un prurit, surtout si la cause est une maladie chronique, avec le bon traitement il est possible de le diminuer et ainsi de retrouver une meilleure qualité de vie.

Les formules que je vous propose ici concernent uniquement les prurits dermatologiques.

Prévention au naturel et traitement : ^{5,6,7}

- Ne prenez pas trop souvent des douches ;
- Privilégiez les douches tièdes et rapides ;
- Privilégiez une huile lavante pour le corps et un shampooing spécifique anti-démangeaisons ;
- Séchez votre peau avec douceur en la tapotant et non en la frottant ;
- Nourrissez votre peau avec une huile ou un baume apaisant ;
- Mangez équilibré et diminuez (voire arrêtez) votre consommation d'alcool et de tabac ;

- Détendez-vous, méditez et pratiquez une activité physique qui vous plaît ;
- Jouez à Sherlock Holmes, menez votre enquête afin de connaître les substances (aliments, médicaments, cosmétiques, matériaux, etc.) qui sont responsables de votre prurit ;
- Évitez absolument de vous gratter, car c'est un véritable cercle vicieux et vous risquez de vous blesser, ce qui risque d'entraîner des surinfections.

Cette plante inattendue contre les démangeaisons

Ayez toujours une bouteille d'HA de menthe poivrée en spray au frigo à utiliser à volonté lors de démangeaisons. Le froid, couplé aux actifs rafraîchissants de la menthe, vous soulagera rapidement.



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/>*