



Comment vaincre l'Eczéma ?

L'objet de ces pages est d'apporter à ses utilisateurs une information générale sur le bien-être, la prévention et la pratique d'auto-soin dans un but éducatif uniquement.

En aucun cas, l'objet de ces pages n'est de se substituer à une consultation médicale.

Aucune des informations contenues dans ces pages ne peut être assimilée à un diagnostic médical ou à une indication de traitement.

Si vous avez la moindre interrogation concernant votre bien-être vous devez consulter un praticien.

Sommaire

Introduction	2
La peau, un organe complexe	2
Qu'est-ce que l'Eczéma ?.....	3
Ce que peut faire la réflexologie pour soulager l'eczéma	3
Le déroulé de séance dans le cas de la prise en charge d'un eczéma soudain ou chronique en réflexologie Dien Chan	4
Les différents points en digitopression en cas de problèmes d'eczéma	5
Les solutions naturelles pouvant aider l'organisme en cas d'Eczéma	7
Soignez la flore et l'intestin	7
Drainer le foie et les reins pour détoxifier l'organisme	8
Les autres plantes	9

Introduction

On parle souvent de « terrain », de « prédispositions », « d'être sujet à... » ou « de tendance à... ». Notre terrain favorise la survenue de symptômes qui sont la conséquence de plusieurs facteurs propres à chaque individu. L'alimentation, l'hygiène de vie, le patrimoine génétique, l'état de notre microbiote (flore intestinale) le stress, les peurs, sont des facteurs qui influencent grandement notre état de santé et qui peuvent être la cause de « faiblesse organique » entraînant douleur et autres symptômes.

Notre organisme est programmé pour réagir au stress via le cerveau reptilien, ce dernier provoque un certain nombre de réaction en chaîne (accélération du rythme cardiaque, dilatation de la pupille, des voies respiratoires...) la fonction primaire étant d'assurer notre survie face à de nombreux dangers, mais aujourd'hui, nous ne sommes plus confrontés à des dangers permanents, ce sont plutôt l'ensemble de nos émotions mal gérées, nos inquiétudes qui vont conditionner nos réactions au stress.

L'effet stressant est essentiellement le résultat de l'écart entre les exigences de la situation et les possibilités subjectives de contrôle. Si la menace perçue est supérieure aux ressources perçues, il y a stress.

C'est ainsi que ce surplus de stress peut être responsable de divers troubles sur l'organisme tels que la fatigue chronique, les courbatures, tensions musculaires, problèmes digestifs, cardiovasculaires, immunitaires, cutanés.

Dans le cadre d'affection cutanées qui sont le fruit de mécanismes complexes, et multifactoriels, les émotions ont une responsabilité. Pour cette raison, ce sont des affections souvent difficiles à soigner, et encore plus à guérir. Cependant l'action de la réflexologie parvient à d'excellents résultats grâce à une prise en charge globale

Car si les traitements symptomatiques soulagent la douleur et apaisent les démangeaisons, les effets ne sont que temporaires, la réflexologie elle travaillera en plus d'une action sur le symptôme, le terrain et vous évitera de prendre de la cortisone et autres médicaments qui ne sont pas sans conséquence sur votre santé.

La peau, un organe complexe

On la divise en 3 couches :

1. L'épiderme, la partie supérieure visible.
2. Le derme, qui contient des tissus très divers comme les nerfs, les vaisseaux, les glandes sudoripares et sébacées mais aussi des cellules de l'immunité.
3. L'hypoderme, qui est constitué en particulier de cellules graisseuses.

Le système circulatoire du derme est relié à 2 structures spécifiques :

1. Les poils, qui sont à la fois un organe sensitif, mais aussi un organe d'élimination à travers les glandes sébacées
2. Les glandes sudoripares, l'autre organe d'élimination de la peau. C'est pourquoi on considère le tissu cutané comme un véritable organe émonctoire.

On commence à comprendre que les dermatoses peuvent aussi être liées à des efforts d'élimination des toxines à travers ces 2 glandes (sébacées et sudoripares) afin de protéger les autres organes d'un encrassement, voire d'une intoxication délétère. C'est pourquoi on dit parfois qu'une élimination par la peau (donc une dermatose) doit être « respectée » sous peine d'enfermer des toxines dans l'organisme et faire alors souffrir d'autres organes.

La peau prolongement du système nerveux :

Il faut également se rappeler que, au stade embryonnaire, le futur bébé ressemble à un tube formé de 3 feuillets :

1. L'ectoderme, qui donnera la peau
2. Le mésoderme, qui donnera les muscles et les os
3. L'endoderme, qui donnera le tube digestif

L'ectoderme qui recouvre cet embryon va s'invaginer pour former le tube neural et donc l'ensemble du système nerveux central. Ce qui montre bien à quel point la peau et le système nerveux sont liés, puisqu'ils sont issus du même tissu originel.

C'est pourquoi la peau exprime souvent cliniquement des déséquilibres du système nerveux et pourquoi on dit qu'elle est le reflet de notre état émotionnel.

Cela explique aussi, en partie, l'action de l'acupuncture qui, par des points particuliers sur la peau, permet d'agir, à travers les méridiens et le système nerveux, sur tous les organes. On peut donc agir sur nos émotions à travers la peau comme on le fait par le toucher et les massages et, inversement, on pourra agir sur des dermatoses en prenant en charge un déséquilibre psychique.

Qu'est-ce que l'Eczéma ?

L'eczéma, comme beaucoup de dermatoses, est souvent, une pathologie d'élimination qui se manifeste sur un terrain génétique favorable et un terrain allergique souvent présent.

L'eczéma est constitué de plaques, plus ou moins larges et plus ou moins nombreuses, rouges et prurigineuses. Elles sont souvent sèches au début, avec des desquamations en fine poussière ou par petites plaques. La peau peut s'épaissir et, dans certaines régions, comme les plis, on peut observer des fissures et des suintements. L'eczéma peut aussi prendre l'aspect de fines vésicules qui vont suinter à cause du grattage. Si les plaques rouges qui démangent restent l'aspect le plus fréquent, un eczéma peut prendre plusieurs aspects en fonction de sa gravité et de sa localisation.

Ce que peut faire la réflexologie pour soulager l'eczéma

En réflexologie selon l'énergétique chinoise les éruptions qui présentent des rougeurs, des démangeaisons traduisent une dominance yang, l'usage d'outils yin aux effets rafraîchissant sera apaisante. Les eczémats de types secs évoluent par poussées et régressions et varient souvent d'emplacement.

Pour des éruptions au niveau des pieds et des jambes ou dans le bas du dos nécessiteront de vérifier l'élément Eau (le Rein) en plus du métal (Poumon).

Pour des éruptions au niveau des mains poitrine ou visage, l'élément feu sera vérifié en plus du métal.

Pour des éruptions au niveau de l'aîne, l'élément bois est à vérifier en plus du métal.

Dans le cas d'eczéma suintant, la peau présente un aspect épais de localisation fixe et ne gratte pas, l'évolution est stable. Dans ce cas, la zone du poumon et du colon seront stimulés de manière yanguisante. Ces éruptions s'aggravent avec la consommation de produits laitiers et de crudités.

Le lien avec les émonctoires (rein et surtout foie) est systématique, mais il est essentiel de vérifier la responsabilité de l'intestin et de l'alimentation.

Le bilan réflexologique questionnera le fonctionnement du foie et du rein entre autres et en fonction de vos réponses, des changements d'habitudes seront proposés afin que la prise en charge soit complète et efficace.

Votre médecin aura sans doute dû réaliser un bilan sanguin standard avec un bilan hépatique et une recherche des allergies. Sachez en tout cas que d'autres bilans complémentaires pourront préciser des causes possibles :

1. Une coproculture s'il existe des troubles digestifs et surtout des troubles du transit associés en recherchant un déséquilibre de la flore, mais aussi la présence de parasites intestinaux et de mycoses (candidose).
2. Un bilan IMUPRO afin de diagnostiquer les intolérances alimentaires, qu'il faut bien distinguer des allergies alimentaires, également recherchées en fonction de chaque situation. Ce bilan n'est pas remboursé.
3. Un bilan immunitaire qui permet d'évaluer l'équilibre du système immunitaire du patient, mais aussi de rechercher des causes particulières, comme certaines infections chroniques.
4. Un typage HLA dans les cas compliqués pour mieux évaluer le facteur génétique et les prédispositions du patient aux allergies ou intolérances alimentaires, mais aussi sa sensibilité à certains microbes.
5. Des bilans nutritionnels, et en particulier un bilan des acides gras pour rechercher des carences en acides gras essentiels (bilan non remboursé).

D'autres bilans peuvent aider dans les cas difficiles :

1. Profil des neuromédiateurs quand l'aspect émotionnel est prédominant.
2. Recherche d'intoxication aux métaux lourds.
3. Bilan protéomique du CEIA, surtout utilisé par les homéopathes.

Le déroulé de séance dans le cas de la prise en charge d'un eczéma soudain ou chronique en réflexologie Dien Chan

Dans les deux cas la prise en charge démarre par un protocole général de réflexologie :

Celui-ci sera basé sur la stimulation des réflexes liés aux systèmes nerveux (central, autonome et périphérique et le nerf vague), hormonaux (avec une attention particulière sur la région de l'hypophyse qui est considérée comme le « chef d'orchestre » de ce système) et musculaires (ceinture scapulaire et pelvienne, diaphragme). Ce travail permet un relâchement musculaire profond. En diminuant les tensions musculaires, on favorise une bonne communication des différentes parties de notre corps. La circulation sanguine et lymphatique peut se faire plus facilement et le fonctionnement de nos systèmes nerveux et hormonaux est également facilité. Il en résulte une meilleure adaptabilité de l'organisme aux différents « facteurs de stress ».

Le résultat est que l'on contribue à un meilleur retour à l'équilibre physiologique.

Dans un second temps, on approfondira le travail sur les différents organes car les problèmes de peau concernent souvent plusieurs fonctions à rééquilibrer les poumons et son couple associé le gros intestin gèrent les problématiques de peau selon la MTC appartiennent à l'élément Métal. Poumon, colon et peau sont des organes d'élimination, la capacité à éliminer sur le plan physique et psychique dépend de cet élément métal.

Chaque organe étant en lien aussi avec une émotion selon la médecine traditionnelle chinoise (le rein c'est par exemple en déséquilibre la peur, l'incapacité à laisser couler, en équilibre c'est la prudence, l'adaptation la force), le travail régulier sur les différentes zones permet de rendre plus facilement du recul, ce qui a comme conséquence d'espacer et de réduire l'intensité des troubles.

Enfin en fonction de la réaction du corps de chaque personne, la réflexologie intégrale Dien Chan, par la stimulation de zones réflexes ciblées et d'un protocole de points BQC sur mesure sera ici d'une précieuse aide pour aider l'organisme à retrouver un juste équilibre et à remonter à l'origine du trouble.

J'ai également pratiqué le moxa (anti-inflammatoire naturel) en dynamique sur les plaques d'eczéma.

Les photos qui illustrent cette séquence sont celles d'une cliente que j'avais l'habitude de suivre en oncologie en soin de support en 2019, et qui a déclenché un eczéma brutal à la suite d'une série de contrôles médicaux de surveillance, 2 ans après son cancer. Nous avons fait uniquement 2 séances espacées d'une semaine, je lui ai demandé de poursuivre à la maison avec des auto-exercices de stimulation sur le visage et conseiller de masser le point 11GI plusieurs fois par jour environ une à 2 minutes, ce point est indiqué pour démangeaisons urticaire, eczéma, psoriasis... et de m'envoyer la photo pour contrôler l'évolution en semaine 3. Tout est rentré dans l'ordre en deux séances.



Avant la séance 1

Une semaine après la séance 1

Une semaine après la séance 2

Les différents points en digitopression en cas de problèmes d'eczéma

Le 3R TAIXI se trouve au niveau de la face interne de la cheville entre le sommet de la malléole interne et le tendon d'Achille sur une ligne horizontale.

Instructions : posez le doigt dessus et tournez pendant environ 1 minute dans le sens inverse des aiguilles d'une montre



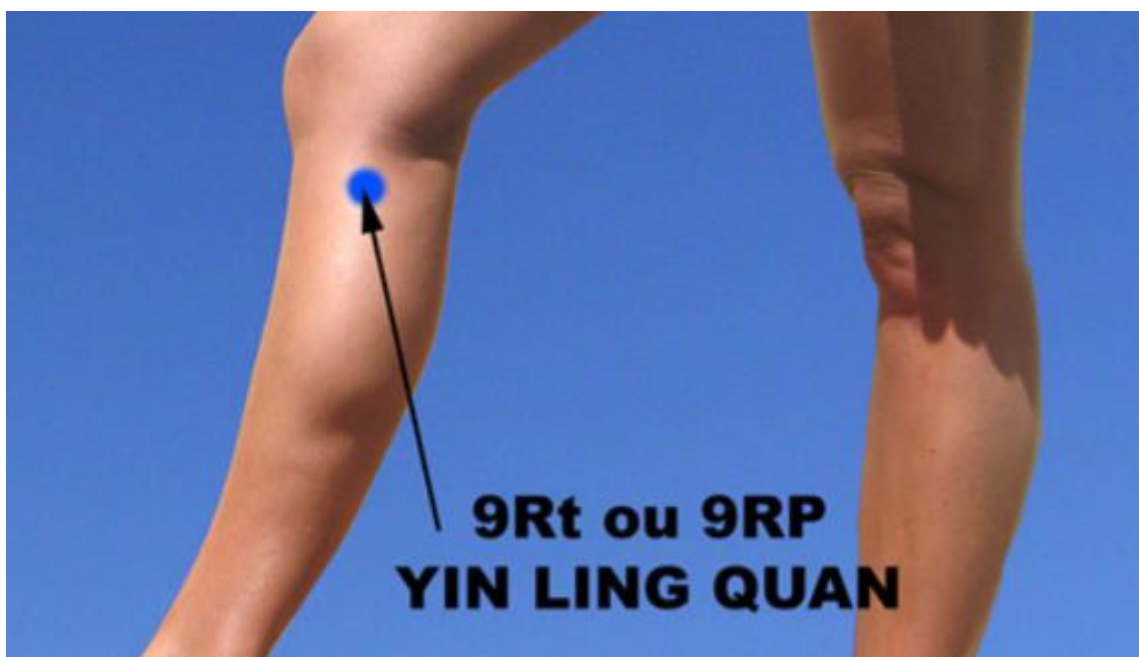
Le 54V se trouve exactement au milieu du genou arrière.

Instructions : posez le doigt dessus et tournez pendant environ 1 minute dans le sens inverse des aiguilles d'une montre



Le point 9RP se trouve sur la face interne du genou en arrière du tibia sous la tubérosité à 2 doigts sous le pli du genou.

Instructions : posez le doigt dessus et tournez pendant environ 1 minute dans le sens inverse des aiguilles d'une montre



Le point 41VB se situe sur la ligne passant entre le petit orteil et l'orteil voisin, à 3cm horizontalement.

Instructions : posez le doigt dessus et tournez pendant environ 1 minute dans le sens inverse des aiguilles d'une montre



Les solutions naturelles pouvant aider l'organisme en cas d'Eczéma

Soignez la flore et l'intestin

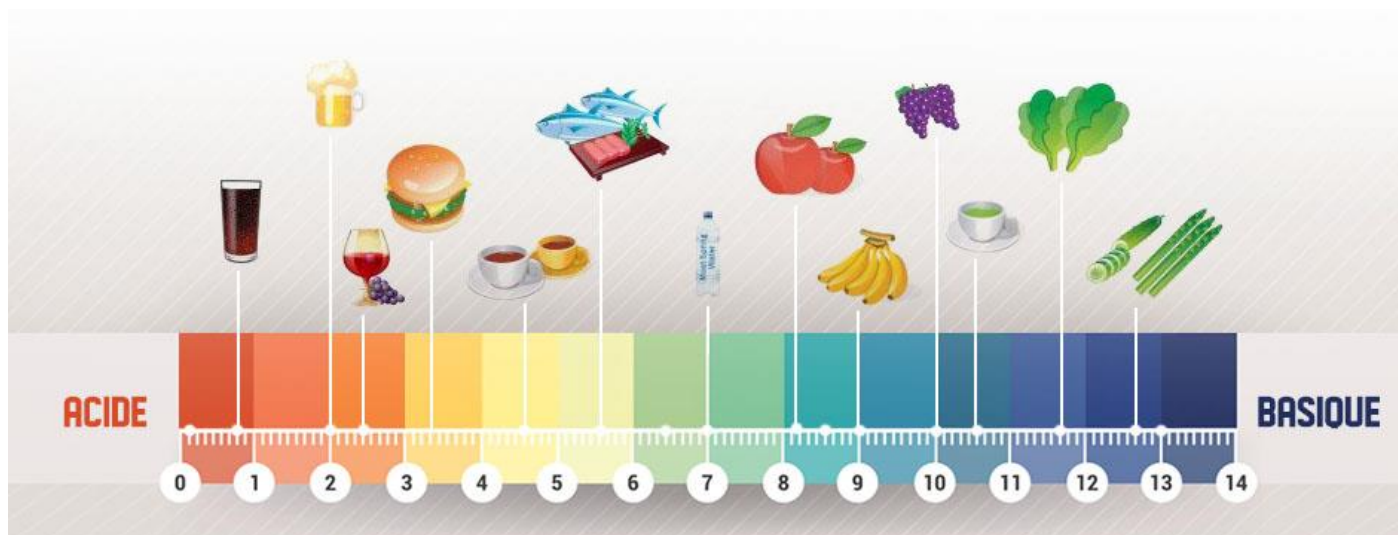
Si les dermatoses sont souvent en lien avec l'alimentation, alors il paraît indispensable de prendre en charge la flore et la perméabilité intestinale avec un spécialiste. Le traitement peut dépendre des troubles digestifs associés du consultant. Ils sont fréquents dans les cas d'eczéma, en particulier chez l'enfant.

Faire des cures de probiotiques à certaines périodes comme en hiver ou en période de crises cutanées et renforcer votre alimentation en prébiotiques : ce sont des fibres issues de votre alimentation dont les bonnes bactéries du microbiote se nourrissent : banane, pamplemousse, betterave, lentilles, ail, endives, amandes le pain de seigle ...

Supprimez les produits laitiers surtout de vache en période inflammatoire :

Il est donc indispensable de s'adresser à un médecin bien formé à ces approches pour éviter des carences particulièrement chez les jeunes enfants. En effet, les laits végétaux qui les remplacent généralement n'apportent pas autant de protéines et parfois pas suffisamment de calcium. De toute façon, chez un enfant « allergique », il sera souvent utile de diversifier ses repas pour éviter une alimentation trop lactée ou trop répétitive.

Favorisez une alimentation plus alcaline :



Drainer le foie et les reins pour détoxifier l'organisme

L'eczéma étant une « pathologie » d'élimination, il est toujours utile d'agir sur nos émonctoires principaux, foie et reins, pour « soulager » cet émonctoire secondaire qu'est la peau. Il existe de nombreux draineurs des émonctoires, dont certains ont même une action sur la peau.

On utilise surtout la phytothérapie et l'homéopathie. Par exemples

1. Le Romarin - *Rosmarinus officinalis* :

C'est une de mes plantes préférées. Elle peut facilement s'utiliser en tisane ou se retrouver dans nos plats. Elle contient de nombreux principes actifs. Le romarin est à la fois cholérétique, cholagogue et carminatif. Il stimule et favorise la digestion. De plus, il est riche en antioxydants qui protègent le foie. Tisanes de romarin ou bien des extraits secs en gélules, d'origine biologique si possible.

2. Le Pissenlit - *Taraxacum officinale* :

C'est pour moi une des grandes plantes dépuratives. Je l'utilise en priorité pour faire une cure de « nettoyage ». Le pissenlit est un draineur à la fois hépatique et rénal et, à ce titre, il favorise l'élimination des toxines en dehors de l'organisme par les émonctoires principaux.

3. Le Desmodium (*Desmodium adscendens*) :

Si le Chardon-Marie est la principale plante réparatrice, le desmodium est le protecteur hépatique par excellence. Plusieurs études ont pu montrer qu'il protégeait efficacement le foie en cas d'agression.

En France, grâce aux travaux du Dr Pierre Tubéry, le desmodium est utilisé surtout en cas de traitement hépatotoxique, comme les chimiothérapies.

Mais il présente également des propriétés en cas de terrain allergique et on le prescrit aussi bien pour l'asthme que pour l'eczéma. Attention, ce n'est pas un draineur, donc il sera souvent nécessaire de l'associer à des plantes drainantes, citées plus haut.

Pour que le desmodium soit efficace, on doit prendre l'équivalent de 7 à 10 g de plantes sèches. C'est pourquoi on privilégie les formes liquides, qui annoncent officiellement leur teneur en « équivalent plante sèche » de desmodium.

Exemple de produits parmi les plus concentrés du marché :

- DESMOPAR : 20 ml de ce sirop correspondent à 10 g de plante sèche
- QUANTASMIDIUM : 90 gouttes correspondent à 10 g de plante sèche

Les autres plantes

1. L'Aloe Vera



Cet effet antibactérien peut prévenir les infections cutanées, qui sont susceptibles de se produire lorsqu'une personne a la peau sèche et craquelée. Les propriétés de cicatrisation de l'aloès peuvent apaiser la peau éraflée et favoriser la guérison.

Le gel d'aloé Vera est disponible dans les magasins de santé spécialisés. Choisissez des produits contenant le minimum de composants, car certains peuvent contenir des conservateurs, de l'alcool, des parfums et des colorants qui peuvent tous irriter la peau sensible. L'alcool et d'autres ingrédients desséchants peuvent aggraver l'eczéma.

Commencez à étaler une petite quantité de gel sur la peau pour vérifier sa sensibilité, car l'aloé Vera peut parfois provoquer des brûlures ou des picotements. Cela reste tout de même très rare puisqu'il est quasiment sûr et efficace chez la plupart des adultes et des enfants.

1. L'hydrolat de matricaire



La Camomille Matricaire est aussi appelée Camomille Allemande. Originnaire d'Europe de l'Est et du Moyen-Orient, on a aujourd'hui la chance de la retrouver sur tous les continents. Si certains hydrolats ont des propriétés totalement différentes de l'huile essentielle correspondante, l'hydrolat de Camomille Matricaire présente quant à lui des actions similaires. Il permet ainsi d'agir contre les allergies cutanées et saisonnières, de lutter contre les inflammations cutanées comme l'eczéma ou le psoriasis, et d'apaiser.

2. Le vinaigre de cidre de pommes



C'est un remède fait maison efficace pour traiter les troubles cutanés. Aucune recherche n'a confirmé que le vinaigre de cidre de pommes réduit les symptômes de l'eczéma, mais il peut être utile pour équilibrer les niveaux d'acidité de la peau. Par ailleurs, des études ont montré que le vinaigre de cidre de pommes peut combattre les bactéries, notamment l'*Escherichia coli* et le *Staphylococcus aureus*. L'utilisation de vinaigre de cidre de pommes sur la peau peut ainsi éviter que la peau craquelée ne s'infecte.

Comment l'utiliser ?

Diluez toujours le vinaigre de cidre de pommes avant de l'appliquer sur la peau. Utilisez le vinaigre dans un tissu humide ou dans le bain.

Dans le premier cas :

- Mélangez 1 tasse d'eau tiède et 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Appliquez la solution avec du coton ou de la compresse
- Couvrez-le d'un tissu en coton propre et humide
- Laissez-le sur la zone à traiter pendant 3 heures

Pour un bain de vinaigre de cidre de pommes :

- Ajoutez 2 tasses de vinaigre de cidre de pommes dans un bain chaud
- Reposez-vous-y pendant 15 à 20 minutes
- Rincez soigneusement le corps
- Hydratez-vous à la sortie du bain avec de l'huile hydratante (macadamia, amande douce, argan, coco)

3. L'huile de Coco



L'huile de coco contient des acides gras qui peuvent favoriser l'humidité de la peau, ce qui peut aider les personnes ayant la peau sèche et atteinte d'eczéma.

De plus, l'huile de coco vierge peut protéger la peau en aidant à combattre l'inflammation et en améliorant la santé de la barrière cutanée.

Un essai clinique randomisé a examiné les effets de l'application d'huile de noix de coco vierge sur la peau chez les enfants. Les résultats montrent que l'utilisation de l'huile pendant 8 semaines améliore les symptômes de l'eczéma par rapport à l'huile minérale.

Comment l'utiliser ? Appliquez de l'huile de coco vierge pressée à froid directement sur la peau après le bain et plusieurs fois par jour. Utilisez-la avant de vous coucher pour garder la peau hydratée toute la nuit.

4. Le Miel



Le miel est un agent antibactérien et anti-inflammatoire naturel utilisé depuis des siècles pour soigner les plaies.

Les conclusions d'une étude confirment que le miel peut aider à guérir les plaies et à renforcer la fonction du système immunitaire, ce qui signifie qu'il peut aider le corps à combattre les infections.

Une autre étude indique que le miel est utile pour traiter une variété d'affections cutanées, y compris les brûlures et les plaies notamment grâce à ses propriétés antibactériennes.

Comment l'utiliser ? Appliqué directement sur l'eczéma, le miel peut aider à prévenir les infections cutanées tout en hydratant la peau et en accélérant la guérison. Pour cela, tamponnez un peu de miel sur la zone affectée.