



## Eczéma : des plantes à la rescousse

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

Les parties touchées par l'eczéma sont souvent le visage, le cuir chevelu, l'arrière des genoux, le pli des coudes, les poignets, les mains, les pieds et la région du cou. L'eczéma peut cependant apparaître à d'autres endroits. La peau affectée est rouge, sèche et crevassée. L'eczéma est aussi presque toujours accompagné de démangeaisons. Et lorsque la peau nous démange, il est difficile de résister au besoin de se gratter. Cependant, gratter la peau l'irrite davantage et intensifie les rougeurs, les éruptions et les démangeaisons. De plus, une peau écorchée qui saigne et suinte permet à des bactéries de s'introduire et de causer des infections secondaires.

L'eczéma est inconfortable, incommodant et pas esthétique du tout. Mais il n'est pas contagieux.

### Une poussée d'eczéma peut être causée par :

- le contact de la peau avec des irritants comme le savon, les détergents, les vêtements (lainages et fibres synthétiques, par exemple), les parfums, les fibres des tapis ou la poussière;
- un chauffage excessif et un taux d'humidité inadéquat;
- la transpiration intense;
- des allergènes comme le lait de vache, les œufs, le gluten (blé, orge, seigle et avoine), le soja, l'arachide, le poisson, le bœuf, le maïs, les agrumes et les tomates;
- le stress.

Voici des recettes utilisant des plantes aux propriétés émollientes, cicatrisantes, antiprurigineuses (contre les démangeaisons) et anti-inflammatoires, pour soulager et aider la peau à guérir.



### Huile de lavande

Faire macérer, pendant 21 jours, une poignée de fleurs de lavande (*Lavandula angustifolia*) dans 1 L (4 tasses) d'huile d'olive. Filtrer. Verser dans une bouteille stérilisée. Enduire souvent la peau affectée.

### Compresses

Une infusion de plantes comme les fleurs de camomille (*Matricaria recutita*), les feuilles de sauge (*Salvia officinalis*) ou d'ortie (*Urtica dioica*) peut être appliquée en compresse. Utilisez une cinquantaine de grammes dans 1 L (4 tasses) d'eau bouillante. Laissez infuser jusqu'à refroidissement. Appliquez en compresse sur les parties affectées, une ou deux fois par jour.

### Bain calmant (inflammation, démangeaisons, suintements)

Le bain permet à l'humidité de pénétrer la peau. Relaxez-vous-y pour une dizaine de minutes. Ensuite, asséchez délicatement la peau, puis appliquez un hydratant (huile de lavande, par exemple) lorsqu'elle est encore un peu humide.

Mettre 300 g de flocons d'avoine (*Avena sativa*) dans une pochette en tissu, puis déposer dans une casserole contenant 1 L (4 tasses) d'eau. Porter à ébullition et bouillir 10 minutes. Retirer et presser la pochette pour récupérer le maximum de liquide à mélanger à l'eau du bain.

Jeter 50 g de prêle (*Equisetum arvense*) dans une casserole contenant 1 L (4 tasses) d'eau et faire bouillir 10 minutes. Filtrer et verser le liquide dans l'eau du bain.

### Action par voie interne :

Mélanger dans une bouteille 30 ml (2 c. à soupe) de chacune des teintures mères suivantes : bardane (*Arctium lappa*), pensée (*Viola tricolor*), souci (*Calendula officinalis*) et ortie (*Urtica dioica*). Verser une cinquantaine de gouttes de cette préparation dans un grand verre d'eau. Boire 1 fois par jour, pendant la durée de la poussée d'eczéma.