



Soulager l'eczéma

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

Une lectrice aux prises avec un eczéma inconfortable m'a demandé quelques trucs naturels... Cette affection, aussi appelée dermatite, est une maladie cutanée fréquente. Les symptômes typiques sont l'inflammation, l'irritation, la sécheresse, les rougeurs, les démangeaisons et la formation de croûtes et de vésicules contenant du liquide. L'eczéma se manifeste souvent sur les mains, les chevilles, les coudes et les genoux, mais les symptômes peuvent être présents ailleurs sur le corps.

L'eczéma est fréquemment associé à des allergies alimentaires ou à un contact avec des agents irritants et des allergènes sur une peau qui a déjà tendance à réagir fortement à toutes sortes de stimuli. Évidemment, le stress pourrait augmenter la fréquence et l'intensité des symptômes.

Trucs et astuces

Même si cela est difficile, éviter de se gratter. Couvrir d'un bandage la partie qui démange après avoir appliqué une crème hydratante sans parfum et porter des gants de coton.

Choisir des savons, shampooings, détergents et liquides à vaisselle doux et non irritants.

Éviter les produits d'hygiène contenant du laurylsulfate de sodium et des parabènes. Ces éléments sont connus pour irriter et assécher la peau et la rendre plus vulnérable.

Pour soulager les démangeaisons, préparer une pâte avec 15 ml (1 c. à soupe) de bicarbonate de soude et

10 ml (2 c. à thé) d'eau de source. Appliquer sur les zones atteintes et laisser agir 20 minutes. Répéter ce traitement régulièrement.

Pour réduire l'irritation et calmer les inflammations, appliquer des compresses de camomille ou de calendula. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante sur un sachet d'infusion de camomille ou de calendula, laisser infuser 15 minutes. Tamponner doucement les parties affectées avec le sachet mouillé ou tremper un morceau de tissu propre dans l'infusion. Essorer l'excès de liquide et l'appuyer délicatement sur la peau touchée pendant 10 à 15 minutes. Mettre ensuite une crème hydratante sans parfum afin de protéger la peau des irritants.

Pour remplacer la crème ou la lotion, masser doucement une petite quantité d'huile de chanvre sur les zones affectées. Cette huile hypoallergénique est riche en vitamines, en minéraux et en phytostérols et constitue une excellente source d'acides gras essentiels, qui aident à réduire l'inflammation et à réparer la peau. L'huile de chanvre est raffermissante, assouplissante, régénérante et revitalisante; elle restructure la membrane cellulaire et rééquilibre le pH de la peau. Elle redonne douceur et élasticité à cette dernière et convient même aux épidermes les plus fragiles et les plus réactifs. Elle a une action apaisante sur les rougeurs et les irritations. De plus, elle réduit les pertes d'eau et protège la peau de la déshydratation.

Pour réduire les risques de faire des poussées d'eczéma, il vaut mieux éliminer les irritants ou allergènes de l'alimentation, de l'hygiène corporelle et de l'environnement.

