

#16  
MARS 2019



Prix : 5 € / CHF 5.50



[www.nature-sciences-sante.eu](http://www.nature-sciences-sante.eu)

# NATURE SCIENCES SANTÉ

HORS-SÉRIE

LA PEAU



- **Questions au**  
au Docteur  
Bérengère Arnal

**INCIDENCES**  
DES CHANGEMENTS  
HORMONAUX  
SUR LA PEAU DES FEMMES

> P. 18/21



- **Entretien avec**  
le Docteur  
Magali Bourrel Bouttaz

**DANS LA**  
DERMATITE ATOPIQUE  
IL FAUT SOIGNER  
LA PEAU  
MAIS PAS SEULEMENT

> P. 22/27

*L'information indépendante sur la micronutrition et les compléments alimentaires.*

#01  
septembre 2016

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**LES MULTIVITAMINES**  
UNE ASSURANCE CONTRE DES DÉFICITS EN NUTRIMENTS ESSENTIELS

Questions au  
Dr. Philipp H. Muehle

LE SYNDROME  
PREMENSTRUEL

Entretien avec  
Dr. Françoise de Jongh  
« DEVENIR ACTEUR DE VOTRE SANTÉ »

LA SAUGE  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#02  
septembre 2016

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**DÉSIR, PLAISIR,**  
ÉPANOUISSEMENT DE LA VIE SEXUELLE

LES TÉLOMÈRES,  
CHÈFS D'ORCHESTRE  
DU VIEILLESSEMENT

Entretien avec  
Dr. Philippe Blanchard  
« COMPRENDRE  
LA THYROÏDE »

LE SAFRAN  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#03  
septembre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

HORS-SÉRIE  
**PROTÉGER  
LE CERVEAU**

Entretien avec  
Dr. Françoise de Jongh  
« L'ALIMENTAIRE, LA CLÉ DE VOTRE SANTÉ  
MAIS LE MANQUE DE FER,  
C'EST LA MORT À COURT TERME »

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#04  
septembre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

**ALLERGIE AUX  
POLLENS**

Entretien avec  
Dr. Jean-Louis Fauchon  
« CANCER & HOMÉOPATHIE »

LA GRENADE  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#05  
octobre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**DORMEZ-VOUS  
SUFFISAMMENT  
BIEN ?**

PEAU & SOLEIL  
QUEL RÔLE POUR  
LES NUTRIMENTS ?

Entretien avec  
Françoise de Jongh & Françoise de Jongh  
« GYMNASTIQUE  
SUR LA PISTE DU  
VIEILLESSEMENT »

LA RHODIOLÉ  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#06  
novembre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**PROTÉGER, RENFORCER  
LA VISION  
AU QUOTIDIEN**

Entretien avec  
Dr. Philippe Blanchard  
« SOULAGER  
LES SYMPTÔMES  
DE LA MALADIE  
VEINEUSE »

L'ASHWAGANDHA  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#07  
septembre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**SANTÉ  
BUCCO-DENTAIRE**

Entretien avec  
Daniel Jaques  
« L'INFLAMMATION  
LÈVE ENTHALÈSE, ECZÉMA,  
INTERSTITIEL ET LE CERVEAU »

LA BOSWELLIE  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#08  
octobre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

HORS-SÉRIE  
**MÉNOPAUSE  
LES ALTERNATIVES  
NATURELLES**

Entretien avec  
Catherine Bernadine Bellanger  
« LES ISOFLAVONES  
PRÉVIENNENT-ILS DES EFFETS  
NÉGATIFS DES PROGESTÈRES  
TOUTES CIRCONSTANCES ? »

LE GATTILIER  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#09  
septembre 2017

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**RENFORCER  
LES DÉFENSES  
DE L'ORGANISME  
POUR UN HIVER TRANQUILLE**

Entretien avec  
Dr. Françoise de Jongh  
« LES CÉTONES  
AU SECOURS  
DE L'ÉNERGIE  
DU CERVEAU »

L'ANDROGRAPHIS  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#10  
septembre 2018

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**LES INFECTIONS  
URINAIRES  
LA PRÉVENTION EST  
TRÈS IMPORTANTE**

Entretien avec  
Nicolas de Lencquesaing  
« LES ANTIBIOTIQUES  
CHRONIQUES »

L'ARGOUSIER  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#11  
septembre 2018

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**HYPERTROPHIE  
BÉNIGNE DE LA  
PROSTATE  
LES SOLUTIONS NATURELLES**

Entretien avec  
Laurent Moutonnet  
« LES MITOCHONDRIES  
ET LE DÉVELOPPEMENT  
DU CANCER »

LA NIGELLE  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#12  
septembre 2018

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

**LA CONTRACEPTION  
ORALE  
MODIFIE LES BESOINS EN  
NUTRIMENTS ESSENTIELS**

POLLUTION  
LES NUTRIMENTS  
PRÉVIENNENT-ILS  
À MESURE SON IMPACT  
SUR LA SANTÉ ?

HELICOBACTER PYLORI

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#13  
septembre 2018

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

HORS-SÉRIE  
**ACTIVITÉ PHYSIQUE  
MICRONUTRITION & SANTÉ**

Entretien avec  
Dennis Bittel  
« REPRENDRE  
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
NEST PAS UN ACTE ANOÛN  
ET BÉNÉFICIE EN CONSÉQUENCE »

LE GINSENG  
PANAX GINSENG  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#14  
septembre 2018

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**LA FATIGUE**

LA MALADIE  
DE CROHN

Entretien avec  
Dr. Gilbert Dray  
« ÉPI-CURE  
UN PRODIGE  
DE SANTÉ POUR  
LE PLASIR »

LA CANNELLE  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

#15  
janvier 2019

**NATURE SCIENCES SANTÉ**

Dossier  
**CONTRÔLER  
L'HYPERTENSION**

CARENCE EN IODE & CANCER  
Par le Docteur  
Guillaume Dylavaud  
» p. 87/113

Entretien avec  
Patrick Borel  
« VARIATIONS  
GÉNÉTIQUES  
ET BESOINS  
NUTRITIONNELS »

L'ÉPINE-VINETTE  
DE LIÉGNE TRADITIONNELLE  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE  
» p. 22/37

L'information professionnelle indépendante et micro-certifiée.

**COMMANDER  
VOS NUMÉROS À L'UNITÉ  
VERSION PAPIER OU PDF  
SELON LES SUJETS QUE VOUS AIMEZ...  
(VOIR DERNIÈRE DE COUVERTURE)**



L'information indépendante sur la micronutrition et les compléments alimentaires.

## ÉDITO



BRIGITTE KARLESKIND

La peau est le reflet de nos états d'âme, de notre style de vie, de notre santé. C'est l'organe le plus vaste de notre corps et c'est aussi le plus exposé aux agressions extérieures. C'est dire à quel point il faut s'en préoccuper et en prendre soin.

De multiples facteurs, intérieurs et extérieurs, interfèrent avec l'aspect et la santé de la peau. L'environnement, bien sûr, avec au premier rang, le soleil. S'y exposer raisonnablement est bénéfique, nous met de bonne humeur et nous permet de synthétiser l'indispensable vitamine D. Cependant, les rayons du soleil ont aussi des effets néfastes dont il faut protéger cette peau. Une alimentation riche en antioxydants, et des nutriments antioxydants participent à cette protection. L'environnement, c'est aussi la pollution qui, elle aussi, l'agresse.

Les hormones, et leurs variations aux différents âges de la vie exercent leur influence, rendant la peau, selon leurs fluctuations, plus ou moins sensible, plus ou moins belle, plus ou moins malade...

L'alimentation, les nutriments essentiels, les extraits de plantes, les pro et prébiotiques, le collagène, l'acide hyaluronique... jouent un rôle fondamental pour notre peau, qu'elle soit malade ou en bonne santé. Ils doivent être modulés, adaptés à chaque situation.

B.K.



**NATURESCIENCESANTÉ**

Directeur de la publication :  
André Dunand

Rédactrice en chef :  
Brigitte Karleskind

Périodicité :  
6 numéros par an + 2 hors-série

Abonnement annuel :  
- version papier : 36 € ou CHF 39  
- version électronique : 32 € ou CHF 35

Conception & réalisation : Influence Graphik\*

Crédit photos : © Shutterstock, Orelie Grimaldi

Impression : Corlet  
Imprimé en France



Contact & courrier :  
CP 154, CH-1752 Villars-sur-Glâne, Suisse  
Tél. : +41 (0)26 408 86 34

Courriel : [accueil@nature-sciences-sante.eu](mailto:accueil@nature-sciences-sante.eu)

[www.nature-sciences-sante.eu](http://www.nature-sciences-sante.eu)

**COMPRENDRE LA PEAU**  
PAR LE DOCTEUR BÉRENGÈRE ARNAL

> P. 04/09

**VIEILLISSEMENT CUTANÉ,  
L'INTÉRÊT DES MICRONUTRIMENTS**

> P. 10/13

**LE PSORIASIS**

> P. 14/17

**INCIDENCES DES CHANGEMENTS HORMONAUX  
SUR LA PEAU DES FEMMES**  
QUESTIONS AU DOCTEUR BÉRENGÈRE ARNAL

> P. 18/21

**DANS LA DERMATITE ATOPIQUE  
IL FAUT SOIGNER LA PEAU MAIS PAS SEULEMENT**  
ENTRETIEN AVEC LE DOCTEUR MAGALI BOURREL BOUTTAZ

> P. 22/27



## DANS LA DERMATITE ATOPIQUE IL FAUT SOIGNER LA PEAU MAIS PAS SEULEMENT

ENTRETIEN AVEC  
LE DOCTEUR MAGALI BOURREL BOUTTAZ

.....

Le Dr Magali Bourrel Bouttaz est dermatologue, spécialiste de la dermatite atopique et formée à la micronutrition. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Changer son regard sur l'Eczéma*, *L'eczéma, est-ce vraiment dans la tête ?* *50 dessins pour raconter la dermatite atopique*. Elle nous explique ce qu'est cette maladie et comment la prendre en charge.

### **Brigitte Karleskind : Qu'est-ce que l'eczéma ?**

→ **D<sup>r</sup> Magali Bourrel Boutta** : Il n'y a pas un eczéma mais trois : l'eczéma atopique, maladie épigénétique, l'eczéma allergique, réaction d'allergie vraie à un allergène et l'eczéma irritatif pouvant toucher n'importe quelle personne manipulant des substances chimiques abrasives.

### **B.K. : Parlons de l'eczéma atopique.**

→ **D<sup>r</sup> M.B.B.** : Une peau atopique est une peau mal formée. C'est l'épigénétique qui rend cette peau poreuse. Elle se laisse traverser par les substances de l'air, dont des allergènes, mais pas seulement. Il n'y a pas plus de pollens en 2019 qu'en 1950 ni plus de poussière. Or il y a cinq fois plus d'eczéma atopique. Il touche aujourd'hui 15 % des enfants contre 3 % à ma génération. La pollution intervient essentiellement avec des substances irritantes et non des allergènes.

### **B.K. : De quelle façon intervient l'épigénétique ?**

→ **D<sup>r</sup> M.B.B.** : Une centaine de gènes est impliquée dans la dermatite atopique. En dehors d'un seul qui a subi une mutation, les autres sont tout à fait normaux. Mais sous l'influence de l'environnement, ils fonctionnent mal. C'est comme si le disque dur de votre ordinateur était plein de poussière. Il n'est pas abîmé, mais il fonctionne mal à cause de cette poussière et vous ne savez pas le dépoussiérer. Dans la dermatite atopique, c'est le monde moderne qui est en cause. L'air, l'eau, l'alimentation, le rythme de vie, les médicaments, la flore intestinale... tout cela intervient dans cette maladie dont les origines sont multifactorielles.

### **B.K. : Est-ce que l'on naît avec l'eczéma atopique ou cela dépend-il de notre mode de vie ?**

→ **D<sup>r</sup> M.B.B.** : On naît avec. Si on faisait des tests, le jour de la naissance, on verrait que la peau du nouveau-né est déjà poreuse, c'est-à-dire, trouée.

### **B.K. : Quelle est l'évolution ?**

→ **D<sup>r</sup> M.B.B.** : Cela dépend de ce que l'on fait. Lorsqu'aucun des parents n'est atopique, le risque pour le bébé de naître atopique est de 15 % et quand les deux le sont, ce risque atteint 70 %. Dans une étude sortie il y a deux ans, des bébés à haut risque ont été séparés en deux groupes. Ceux du premier ont été traités dès le premier jour de leur vie avec une crème hydratante, et ceux du deuxième n'ont reçu aucun traitement. Chez les bébés graissés dès le premier jour, il y avait deux fois moins de dermatite atopique par rapport à ceux qui ne l'avaient pas été. Je pense que si en plus on avait réparé la flore intestinale dès le premier jour, ce taux aurait probablement chuté à 3 %. Mais c'est un avis purement personnel. L'étude a donc montré qu'il y avait moitié moins d'eczéma chez ces bébés fortement à risque par le simple fait de les hydrater.

### **B.K. : C'est important de le faire savoir !**

C'est très important. On a remarqué aussi, mais il faut deux ou trois ans de plus pour le démontrer, qu'hydrater la peau des bébés dès le premier jour réduit là encore de moitié le risque des vraies allergies alimentaires. Ce qui veut dire que la peau est l'une des voies de pénétration des allergènes alimentaires. Et cela aussi est très important.

Des études en cours concernent la prévention de l'asthme et vont être encore un peu plus longues. Pour moi, il est évident que cette prévention passe également par la peau. C'est la plus grosse surface d'absorption, hormis les poumons bien sûr, de tout ce qui flotte dans l'air. La dermatite atopique résulte de l'activation du système immunitaire inné, donc de l'inflammation. Elle va faciliter la pénétration des allergènes à travers la peau et ainsi favoriser les allergies cutanées, alimentaires et respiratoires chez 30 % des sujets qui en souffrent.

### **B.K. : Qu'est-ce que l'atopie ?**

→ **D<sup>r</sup> M.B.B.** : Un terrain atopique, c'est une propension à réagir aux substances de l'environnement. Quand il naît, le bébé n'est pas capable de fabriquer de l'allergie. Il fabrique de la dermatite atopique. C'est déjà une preuve toute simple que la dermatite atopique n'a rien d'allergique. C'est une maladie inflammatoire. C'est pour cela que ce bébé réagit à tout, au froid, à l'eau, au savon, au bisou de son papa si sa moustache touche sa peau, à un vêtement qui n'est pas adapté, à une étiquette, ensuite, à ce qu'il mange, et bien évidemment, à l'émotionnel. Sa peau est hyper réactive à tout, mais cela n'a rien d'allergique.

### **B.K. : Allergie ou inflammation, les traitements sont donc différents.**

→ **D<sup>r</sup> M.B.B.** : Oui et non. Oui, parce que les deux cas nécessitent le dermocorticoïde, c'est-à-dire la cortisone en crème, mais non parce que l'allergie va chercher l'allergène en cause et il est souvent unique, alors que l'inflammatoire va chercher quels sont les facteurs déclenchants et il y en a beaucoup.

Dans la réaction allergique, il faut savoir quel est l'allergène en cause. Des bilans, des tests, permettent de le trouver et le vrai traitement est de l'enlever. Si vous êtes allergique au nickel de vos bijoux fantaisie, vous le serez toute votre vie. La seule façon de ne pas avoir d'eczéma de contact, ce ne sera pas de mettre de la crème, mais de ne jamais porter de bijoux fantaisie. Dans l'allergie de contact, le mode de pensée est binaire. Allergène identifié, traitement : j'enlève l'allergène. Je remets l'allergène, l'eczéma réapparaît.

Dans la dermatite atopique, il faut éviter tout ce qui aggrave les trous dans la peau. C'est-à-dire l'eau et le savon, les deux principaux ennemis de ce type de peau. Mais il n'y a pas que cela. Il faut tenir compte de la flore cutanée et de la flore intestinale.

demande depuis combien de temps le pied pas ou une peau normale, cela fait des années parce que pendant tout ce temps, il se sent sous-traité. Souvent, on ne lui a jamais fait comprendre qu'il pouvait récupérer une peau normale. Le pied n'est pas de rester à vie avec un traitement à la cortisone qui ne traite que l'inflammation.

Après, il faut « pointer les bulles d'albumettes » et aller voir parfois ou il faut agir. Regarder, par exemple, si il y a pas d'excès d'hygiène. Nous avons aussi eu une jeune femme qui se lavait 20 minutes le matin et 20 minutes le soir. Elle n'avait pas compris que sa peau était trouée, si elle le faisait à « la tête d'âne », aucun traitement ne marcherait. Pourquoi faisait-elle cela ? Elle avait de se marier. Il fallait qu'elle enlève les vêtements de la journée avant d'avoir une relation sexuelle avec son mari et ensuite, qu'elle enlève les vêtements de la relation sexuelle pour aller travailler. Pour elle, il était impensable de faire autrement. Elle préférait être toute rouge, pleine d'éczéma et se gâcher plutôt que changer ses habitudes. Notre attitude a été de demander à son mari de lui expliquer qu'il n'était pas nécessaire qu'elle en fasse autant. Et du coup elle a marché.

### 8.E. : L'hydratation et l'inflammation de la peau peuvent-elles être soulagées avec des compléments alimentaires ?

→ **D' M.B.B.** : Cela ne marche absolument pas chez l'enfant, mais chez l'adulte à partir de la trentaine.

### 8.E. : Qu'utiliser avec chez l'adulte ?

→ **D' M.B.B.** : Des mélanges d'oméga-3 et d'oméga-6, de l'huile de tournesol, de l'huile d'orange mélangées et des oméga-3. C'est souvent de l'huile de lin et de l'huile de chanvre et également des mélanges d'huile de carotte, de soja et de saumon pour l'inflammation et l'hydratation.

Par contre, chez des enfants, il se que la prise d'huile de tournesol et d'huile d'orange pure, donc des oméga-6, aggrave le déséquilibre oméga-6/oméga-3 et est pro-inflammatoire. On obtient donc l'effet inverse.

Dans la micronutrition, je cherche des moyens de réparer cette peau. Et on le sait, elle manque absolument de tout. De vitamine A, de vitamine C, de sélénium, de vitamine E... À des gens qui ont des années et des années d'eczéma permanent derrière eux, je demande plutôt de faire des dépenses sur les végétariens. Ce sont par exemple des extraits d'eau de mer, des algues enrichies en eau de mer ou bien des compléments contenant les principaux végétariens c'est-à-dire le mangrolier et le polysaccharide, des anti-inflammatoires, le magnésium, le potassium, l'iode, le zinc, le calcium, le sélénium... toutes les vitamines, le soufre... Ce dernier est très important chez l'adolescent et l'adulte mais pas chez l'enfant.

Pourquoi ? Quand vous avez une alimentation déséquilibrée et que la digestion n'est pas bonne, vous avez donc des gaz et de la fermentation. Celle-ci est la première source d'acidification du corps. Vous avez une bouillie alimentaire qui n'est pas de bonne qualité non plus qui se amasse et se mélange au lactose intestinal. Ce dernier n'est pas le non plus de bonne qualité. Qui n'a pas pris d'antibiotiques ou d'autres médicaments perturbateurs de la flore intestinale ?

À l'intérieur du tube digestif, cette bouillie alimentaire va forcément interagir avec le pari monocoléculaire de l'intestin grêle, une sorte de pare de triage qui laisse passer ou bloque certains aliments, certaines substances. Elle va aggraver la perméabilité naturelle de l'intestin grêle. Des aliments et des substances vont le traverser alors qu'ils ne le devraient normalement pas. Or le drainage de l'intestin grêle, c'est le système porte. Il vont donc aller au foie. Celui-ci réagit notamment par la sulfatation qui se traduit par la fixation d'un ion sulfate sur un substrat, le sulfate, c'est le soufre. Et la première source du corps en soufre, c'est le peau. Et on a ainsi de nouveau un cercle vicieux.

C'est pour cela que les naturopathes disent que l'eczéma, c'est le foie. Pas chez le bébé qui vient de naître cependant. Chez lui, le foie se encore bien. C'est quelque chose dont je fais compte depuis qu'une étude a montré que chez les 5 à 12 ans, les pré et probiotiques avaient un intérêt absolument négligeable. Les probiotiques, c'est l'émulsion naturelle de la pari de l'intestin grêle qui permet de réparer cette perméabilité excessive. Encore faut-il rectifier l'alimentation, la digestion, ainsi que la flore intestinale.

Au cabinet, certaines personnes me disent parfois que depuis qu'elles ont fait une diète de leur foie, elles ont une poussée d'eczéma insupportable qui les empêche même de dormir. C'est normal. Les plantes qu'elles ont utilisées sont choléragues et cholériques. Cela veut dire qu'elles stimulent les voies naturelles de drainage du foie pour accélérer le passage des sels biliaires vers la vésicule biliaire qui, elle, arrive dans le grêle dès après. C'est pour cela que ces personnes font une poussée. Il ne faut pas faire de diète du foie tant que l'intestin grêle n'est pas réparé. Des probiotiques et de la glutamine vont réparer la perméabilité de la pari de l'intestin grêle et cela se prendra six mois, un an ou un an et demi.

### 8.E. : Concernant l'alimentation, que faut-il éviter, que faut-il privilégier ?

→ **D' M.B.B.** : Chez les enfants, le rôle du sucre, du sucre rapide, est négligeable. Et 30 % de ce sucre est caché dans l'alimentation moderne. L'acidifie terriblement et change la qualité de la peau. Et ceci explique que, quand il fait chaud, quand il fait du sport, les enfants se gâtent. Que l'enfant mange du pain, du beurre, de la confiture le matin et trois gâteaux au



gérer ce miel pas gluant. Mais il ne faut pas qu'il résulte du miel, un sel, des vitamines et puis des bombes à tri-tylène.

## EE : Il faut l'alimentation la plus naturelle possible, je suppose.

→ D M&S : Voilà. Mais compatible avec le rythme de vie de la maman pour que cela ne devienne pas pour elle un enfer. Il faut voir avec elle comment elle s'organise, elle s'organise, elle peut cuisiner sans que cela complice trop sa vie. Je passe du temps avec certaines mères pour leur faciliter la vie.

## EE : Le lait, le gluten jouent-ils un rôle ?

→ D M&S : Dans certains cas, chez le bébé, le lait joue un rôle.

Dans le premier cas de figure, on traite la flore intestinale du bébé atopique et on agit sur sa peau tous les jours, pendant un, deux ou trois mois, de la cortisone, jusqu'à ce que l'eczéma disparaisse. Après, on ne le fait plus que deux fois par semaine. Et, au bout d'un moment, si l'eczéma ne réapparaît pas, on arrête. Si c'est le cas, c'est qu'il suffisait de réparer les troubles digestifs et cutanés. La prochaine crise apparaît au moment des poussées dentaires, d'une grippe, de la naissance du petit frère... On retire localement et cela passe rapidement. C'est le meilleur des cas. C'est aussi le plus fréquent puisqu'il se produit chez 90 % des enfants. De surcroît, la maman ne plus peur de se servir de la cortisone. Elle redonne le traitement, pendant huit à quinze jours, si l'eczéma réapparaît, par exemple à l'occasion d'une poussée dentaire ou de la prise d'antibiotiques pour traiter une bronchite asthmatiforme.

Deuxième cas de figure, l'eczéma ne cède pas au traitement quotidien à la cortisone et à celui de la flore intestinale. Si on passe à deux fois par semaine, il revient aussi vite tout aussi violent et il y en a partout. Dans ce cas, il faut changer le lait. Le lait maternel doit entrer le pain du gluten et il faut passer au lait hydrolysé. C'est toujours du lait de vache, mais ses protéines sont tellement caillées en mille morceaux qu'il n'y a plus d'activité antigénique ou irritative. Avec cette modification, quasiment 90 % de ces enfants vont aller bien. Ils vont garder ce lait hydrolysé pendant six mois, neuf mois. Ensuite, tout doucement, on réintroduit la moitié d'un verre, la moitié d'un petit verre de lait et ils vont de nouveau tolérer le lait.

Et il y a un cas beaucoup plus rare, qui ne touche que 4 % des bébés atopiques. Ils vont avoir des dermatites, des vomissements, un eczéma, des otites, ils ne prennent pas de poids, ils ne vont pas bien, ils vont malades et chez eux on va chercher l'allergie aux protéines de lait de vache et la trouver avec les tests. Alors, ces bébés passent en substitut de lait sans protéines de lait de vache, par exemple à base de protéines de riz.

## EE : Pendant sa grossesse, le maman doit-elle éviter les aliments allergéniques ?

→ D M&S : Non, elle doit calmer normalement. Le discours change avec l'arrivée de la science. Il y a trente ans, quand j'ai commencé à m'intéresser à la dermatite atopique, on demandait à une femme enceinte d'éviter tous les allergènes alimentaires. Donc l'arachide, le poisson, le soja, en priorité... Et, on s'est ensuite rendu compte que les bébés de ces mères-là étaient ceux qui étaient faits de vrais allergènes alimentaires avec des chocs anaphylactiques qui ont entraîné des morts.

## EE : Cela semble normal puisque leur organisme n'aure jamais été en contact avec ces substances pendant la gestation.

→ D M&S : Oui, le bébé n'avait jamais été exposé. Donc, pas de régime alimentaire chez la maman atopique ou pas atopique. Même si elle a eu un premier bébé atopique, elle doit manger tout à fait normalement, réparer sa flore intestinale et essayer d'éviter les antibiotiques. Et, bien sûr, elle arrête de fumer. Le tabac est un irritant pour toutes les muqueuses et surtout favorise l'asthme.

## EE : Quel est le rôle du gluten dans la dermatite atopique chez l'adulte ?

→ D M&S : D'abord, il faut faire attention à l'alimentation. Elle ne doit pas être trop sucrée, ni trop salée parce que le sel favorise la poussée du dermatite atopique sur le trouble cutané et, bien sûr, ne pas consommer de mauvais corps gras qui sont tous pro-inflammatoires. Ensuite, c'est la digestion.

Lorsque les adultes ou les enfants se plaignent de douleurs dans le ventre, de ballonnement, de diarrhées, et de spasmes, il faut d'abord régulariser l'alimentation et traiter la flore intestinale. Si les troubles digestifs ne disparaissent pas, il faut penser au lait et au gluten.

On peut aussi se demander si le gluten n'est pas un irritant de la peau du gluten qui favorise tous ces troubles. Là, je teste. Chez l'adulte, j'ai fait une observation et je n'ai aucune explication scientifique et scientifique : dans certains cas, des eczémas corporels ont disparu. On a pu arrêter la cortisone, tout a disparu et cela ne revient pas sauf sur le visage. Évidemment, en arrêtant le gluten, sans qu'il y ait d'argument digestif pour le faire, deux ou trois personnes ont vu leur eczéma du visage disparaître. Et je ne suis pas sûr.

Quand on a tout rectifié, que certaines zones résistent et qu'il y a un problème digestif, on se pose la question du gluten. On peut aussi se le poser, dans la même situation et même quand il n'y a pas de problème digestif. Un mois de test suffit pour le savoir. La peau

se séjournent en vingt et un jours, donc on voit très rapidement un résultat. C'est ce qui est magique avec le psoriasis.

### 8.8. - Quelle est la place du stress dans tout cela ?

→ **Dr M&B** : Chez le bébé, il n'y a pas de stress. Mais chez l'adulte, c'est majeur. Mieux vaut pas que cette maladie débute chez l'enfant tout petit. La maman est jeune et la dermatite atopique est la première maladie du bébé et elle veut tout bien faire. Pourtant, elle ne veut pas entendre que c'est une maladie. Et c'est normal. Elle ne veut pas utiliser de médicaments et se chercher les techniques les plus simples. Elle va aussi entendre des conseils très discordants des uns et des autres et de son entourage.

Le médecin va lui dire de mettre de la cortisone, mais sans lui donner d'explications. Alors elle ne comprend pas pourquoi elle doit le faire ni pourquoi l'eczéma réapparaît quand elle arrête. Elle est complètement perdue et finit par stopper ce traitement. D'autant plus qu'on lui a dit que cela guérit tout seul. Ce qui n'est pas faux puisque 75 % des enfants vont guérir à 5 ans.

Elle va donc laisser pousser son bébé dans des conditions parfois épouvantables. L'eczéma va redire et le bébé sentir l'angoisse de sa maman. Et il va grandir avec une peau qui brûle. On en croit rendu compte qu'il y avait dans la peau des fibres nerveuses très particulières qui ne sont stimulées que par le contact, par le côté. Ces fibres transmettent une information dans une zone très spécifique du cerveau, celle de la construction séculaire.

La peau n'est pas la seule à participer à cette construction. Il y a le regard, le parole, toute l'ambiance de la famille. Mais qui va transmettre cette peau, si elle brûle ? Le bébé va alors chercher sur le corps de sa mère cette perception de sécurité qui lui manque. C'est comme cela que cette maladie piège la relation bébé-maman. Après, des pays disent que c'est psychosomatique et la faute de la mère.

Pourtant la pauvre maman n'y est pour rien. Ce n'est pas à cause d'elle que son bébé a la peau brûlée. C'est une maman attentionnée qui a essayé de faire au mieux, mais l'eczéma de l'enfant ne se va pas mieux. Et à l'école, il va devoir affronter le regard des autres. On va lui dire : « Qu'est-ce que tu as, tu n'es pas bien... » ce regard est extrêmement destructeur. Je suis allée dans une école pour lutter contre la discrimination chez les petits. Parce que c'est là que débimment les phrases assassines, les phrases qui font mal et qui te marquent pour la vie au fer rouge.

Ces patients-là sont donc de plus en plus sensibles au stress. Et les hormones de stress déclenchent de l'eczéma. Entre leur sensibilité et le déclenchement d'une poussée d'eczéma par un stress normal, tout le

monde leur dit : « Tu vas bien, c'est dans la tête. » Et les premiers à le dire sont les dermatos. Ces patients sont des martyrs, des maltraités, une maltraitance au sens plein du mot.

### 8.9. - Essayez-vous de soulager le stress, chez l'adulte ?

→ **Dr M&B** : Il faut aller par étapes, car il est en rupture totale de confiance. Il n'a pas confiance dans les médecins, il n'a plus confiance dans le traitement, il n'a pas confiance en lui. C'est une catastrophe.

Depuis huit ans, j'interviens dans un programme d'éducation thérapeutique au centre hospitalier Lyon-Sud. J'essaie de promouvoir par mes ateliers auprès de mes collègues une attitude éducationnelle. Il faut d'abord récupérer la confiance dans le traitement puis la confiance dans le soignant. Une fois que la peau est gérée, les différents facteurs déclenchants connus, alors on aborde le problème émotionnel. C'est tellement lourd.

Nous espérons des gens qui ont appris à soigner leur eczéma, qui vont bien, qui maîtrisent plus de cortisone depuis des mois, qui savent réagir efficacement à une petite poussée, qui comprennent donc bien leur maladie. Pourtant, quand nous commençons à aborder l'émotionnel, ils s'effondrent tellement cela a été une souffrance épouvantable. Ces patients disent eux-mêmes qu'ils ont besoin de se faire aider. Il faut au moins essayer de les écouter et d'être le témoin bienveillant de ce qu'ils ont à raconter.

## POUR EN SAVOIR PLUS



