

Eczéma

Évoluant par poussées, l'eczéma correspond à un trouble de la peau qui se manifeste par des démangeaisons, des rougeurs, des vésicules et des desquamations. Assez fréquent et non contagieux, il est soit sec soit suintant et peut être provoqué par différents facteurs.

Conseils :

✓ Pour éviter la sécheresse de la peau, utiliser des huiles végétales comme l'huile d'onagre, l'huile de bourrache, l'huile d'argan, l'huile de calophylle ou le macérat huileux de calendula.

✓ Étant un facteur aggravant, le stress pourrait provoquer des poussées d'eczéma. Pour diminuer le stress, pratiquer une activité physique ou réaliser des activités plaisantes. Exemple : danser, chanter, écouter de la musique, colorier, marcher, faire de la natation ou de la course à pied etc. (voir conseils simples en cas de stress)

✓ Privilégier une alimentation riche en oméga 3 et limiter l'apport d'oméga 6. La consommation d'oméga 3 serait utile en cas d'eczéma. Exemple : petits poissons gras, huile végétale de colza ou de caméline etc.

✓ Écarter les allergènes potentiels (poussières, poils d'animaux etc.) en passant l'aspirateur fréquemment.

✓ Pour le nettoyage de la peau, utiliser un pain dermatologique sans savon.

✓ Pour empêcher les lésions de grattage, couper les ongles courts.

✓ Porter des vêtements en coton.

▲ Consulter votre médecin si :

- vous avez de la fièvre
- l'eczéma est étendu sur une grande surface
- l'eczéma est suintant et que l'écoulement a un odeur désagréable

✓ Si vous souhaitez en savoir plus ou si vous avez besoin de conseils personnalisés, n'hésitez pas à me contacter pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie, conseillère en produits naturels chez Herbafolia