

Eczéma aux pieds

CAUSES ET SOLUTIONS

L'eczéma est une inflammation chronique de la peau qui peut se manifester sur différentes parties du corps, y compris les pieds. On parle d'eczéma plantaire. Il se traduit par des symptômes qui peuvent être très douloureux.

Les différentes formes :

- Eczéma de contact : causé par une allergie à une substance, souvent présente dans les chaussures (cuir, colle, colorants) ou les produits d'entretien.
- Eczéma atopique : lié à une prédisposition génétique.
- Dyshidrose : caractérisée par l'apparition de petites vésicules remplies de liquide, souvent liées à la transpiration ou au stress.

Quels sont les symptômes de l'eczéma aux pieds ?

L'eczéma plantaire provoque une série de symptômes visibles et très inconfortables :

- Prurit (démangeaisons) parfois intenses, surtout la nuit
- Rougeurs localisées sur la plante des pieds, les orteils ou les talons
- Peau sèche, épaissie, voire desquameuse
- Crevasses ou fissures douloureuses
- Apparition de cloques ou de vésicules (notamment en cas de dyshidrose)



Traitements médicaux classiques

- Les crèmes corticoïdes (corticoïdes topiques) sont le traitement de référence pour calmer l'inflammation lors des poussées.
- Les émollients permettent de nourrir et restaurer la barrière cutanée entre les crises.
- En cas de démangeaisons sévères, des antihistaminiques peuvent être prescrits.
- Pour les formes infectées, des antibiotiques ou antifongiques sont parfois nécessaires.

Huiles végétales et essentielles apaisantes

Certaines huiles végétales sont particulièrement intéressantes pour apaiser et réparer la peau :

- Huile de calendula : anti-inflammatoire, idéale pour calmer les rougeurs et les irritations
- Huile de nigelle : régénérante et antibactérienne
- Huile de coco : nourrissante et légèrement antifongique

En complément, les huiles essentielles comme la camomille romaine, la lavande vraie ou le tea tree peuvent être ajoutées à une huile neutre (attention aux allergies, toujours faire un test préalable).

Plantes et remèdes de grand-mère

- Le gel d'aloé vera pur appliqué localement apaise les démangeaisons et favorise la cicatrisation.
- L'argile verte ou blanche en cataplasme peut calmer l'inflammation et absorber les toxines.
- Le vinaigre de cidre, dilué dans de l'eau, est utilisé en lotion ou bain pour assainir la peau.



Eczéma aux pieds

TRAITEMENTS NATURELS PSO NATURA

Chez LM Natura, nous avons mis au point une gamme de soins formulés spécialement pour les peaux sujettes à l'eczéma. Testés sous contrôle dermatologique, nos produits ont fait l'objet d'évaluations rigoureuses afin de garantir leur tolérance et leur efficacité.



Le Complexe Régénérateur Pso Natura

Ce soin moussant est 100% naturel. Sa force ? L'huile de Carapa procera, une huile rare aux vertus exceptionnelles pour soulager les symptômes de l'eczéma. Il est fourni avec une éponge en fibre naturelle. Facile à utiliser il s'applique facilement matin et soir pendant 1 mois. Il est rapide car sans temps de pose.

Focus sur l'huile de Carapa procera

L'ethno pharmacopée fait état de plusieurs vertus thérapeutiques : restructurante, anti-septique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Grâce à ses principes actifs : Vitamine A, Triterpènes pour revitaliser, Acides gras essentiels, antioxydants pour apaiser, Oméga 6 linoléiques pour renforcer les défenses cutanées et 7 limonoïdes différents.



La Crème Riche Restructurante Pso Natura

Les personnes souffrant d'eczéma ont besoin d'hydrater et nourrir leur peau davantage qu'un peau normale. Leur peau est en effet très sèche et par conséquent elle va favoriser l'apparition de rougeurs et démangeaisons. En effet la peau des pieds est une zone à forte transpiration qui va accélérer la déshydratation. Par ailleurs les pieds sont très sollicités (frottements, chaussures serrées...) ce qui accélère le processus. Ainsi, des crevasses douloureuses sont souvent observées.

Bienfaits sur rougeurs - squames - démangeaisons



La Crème Riche Restructurante va ainsi compléter le soin moussant en combinant plusieurs actions :

- hydratante et nourrissante
- réparatrice : en cas de crevasse il conviendra de commencer d'ailleurs par la crème avant le soin moussant (car bactéricide)
- émolliante
- anti-inflammatoire

Une formulation naturelle efficace

Cette Crème est formulée avec **89% d'ingrédients naturels et 10% d'origine naturelle, sans parabène, EDTA, parfum ou colorant de synthèse.**

- **Huile de Carapa procera**
- **Aloe Vera** : contre inflammation, hydratation et démangeaisons
- **Marula** : hydratante et émolliante
- **Bisabolol Naturel** : anti-inflammatoire
- **Huile essentielle de Géranium** : cicatrisante
- **Beurre de Karité** : hydratant et nourrissant



Précautions et hygiène au quotidien

Quelques gestes et conseils simples permettent de limiter les récurrences :

- se laver les pieds à l'eau tiède avec un savon surgras
- bien les sécher, surtout entre les orteils
- éviter les chaussures serrées ou synthétiques (cuir naturel par exemple)
- porter des chaussettes en coton ou en fibres naturelles
- adopter une routine dermato-friendly au quotidien : crème émolliente matin et soir, éviter les produits parfumés ou alcoolisés et privilégier un savon doux
- suivre un carnet de bord : tenir un journal pour noter les poussées, les soins utilisés et l'alimentation peut aider à identifier les déclencheurs spécifiques (stress, aliments, type de chaussures...).

Alimentation et probiotiques

Une alimentation anti-inflammatoire riche en oméga-3, en fruits et légumes, pauvre en sucres raffinés peut avoir un effet bénéfique.

Certains probiotiques (comme *Lactobacillus rhamnosus*) peuvent renforcer la barrière cutanée et moduler la réponse immunitaire.

Quand consulter un dermatologue ?

Si les symptômes persistent malgré l'utilisation de crèmes émollientes ou si les lésions s'aggravent (surinfection, fissures profondes), une consultation dermatologique est indispensable.

Le spécialiste pourra prescrire un traitement adapté, réaliser des tests allergiques ou orienter vers une prise en charge spécifique.