

Dr Paul Dupont

Dermatologue



SOIGNER SA PEAU AU NATUREL

De A comme Acné
à Z comme Zona,
les meilleurs remèdes

- 🌿 Homéopathie
- 🌿 Phytothérapie
- 🌿 Aromathérapie
- 🌿 Cosmétiques bio
- 🌿 Compléments alimentaires



EYROLLES

Collection dirigée par
Anne Ghesquière

LES SOLUTIONS NATURELLES POUR PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Reflet de notre état de santé et de notre bien-être psychique, la peau est un organe vivant dont il faut prendre soin. Le docteur Paul Dupont propose la bible indispensable pour soigner les affections qui touchent la peau et donne tous les remèdes naturels pour retrouver rapidement une peau éclatante.

- 🌿 Un état des lieux de la peau et des cosmétiques.
- 🌿 50 maladies de peau expliquées, avec les remèdes détaillés.
- 🌿 Les conseils avisés du spécialiste.

Grâce à l'homéopathie, à la phytothérapie, à l'aromathérapie et aux cosmétiques bio, sans oublier les compléments alimentaires, retrouvez une peau saine et libérez-vous durablement des problèmes de peau qui vous gâchent la vie.



Le docteur Paul Dupont est dermatologue, ancien interne des hôpitaux, ancien chef de clinique d'endocrinologie et nutrition, et ancien attaché des hôpitaux en dermatologie.

SOIGNER SA PEAU
AU NATUREL

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « Se soigner autrement » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice de FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

Anticancer du sein, Prévenir et accompagner, Dr Bérengère Arnal-Morvan,
Martine Laganier

Avertissement :

Les conseils proposés dans ce livre sont donnés à titre indicatif.
Ils ne peuvent garantir de guérison et ne remplacent en aucun cas
le diagnostic ni les prescriptions d'un médecin.

Création de maquette : Hung Ho Thanh
Mise en pages : Caroline Verret

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56462-4

Dr Paul Dupont
Dermatologue

SOIGNER SA PEAU AU NATUREL

De A comme Acné à Z comme Zona,
les meilleurs remèdes

EYROLLES

REMERCIEMENTS

À Valérie, pour son aide constante et son soutien.

Ce livre est dédié à tous ceux qui aspirent à un monde meilleur où la Nature sera enfin respectée car c'est en elle que l'être humain trouve sa subsistance et les moyens de se soigner.

SOMMAIRE

Remerciements	4
Introduction	7
Partie 1 - La peau, faisons le point	11
Chapitre 1 La peau, reflet de notre état de santé	13
Chapitre 2 La peau et le soleil	21
Chapitre 3 La peau et les cosmétiques	26
Chapitre 4 Les soins du visage	35
Partie 2 - Les maladies de la peau de A à Z	39
A comme acné	41
C comme chute des cheveux	54
C comme couperose	62
D comme dermite séborrhéique	67
E comme eczéma	70
F comme furoncles	88
G comme grains de milium	90
H comme herpès	91
K comme kystes sébacés	95
L comme lichen	99
L comme lucite	104
M comme mycoses cutanées	106
P comme pityriasis	113
P comme psoriasis	117
R comme rosacée	129
U comme urticaire	133
V comme vergetures	138
V comme verrues	142
V comme vieillesse accéléré de la peau (ou hélioderme)	149
V comme vitiligo	154
Z comme zona	158
Conclusion	163
Du même auteur	165
Table des matières	167

INTRODUCTION

Cet ouvrage n'est pas un livre consacré à la dermatologie classique et il n'est pas destiné à décrire les traitements allopathiques actuels. Chacun peut en effet trouver une solution adaptée à son cas auprès de son dermatologue.

Il a pour but de tracer les grandes lignes d'une médecine complémentaire. Car de plus en plus de personnes souhaitent se tourner vers une solution alternative naturelle. Elles pourront trouver dans ce livre de quoi contribuer à améliorer leur problème de peau en complément des traitements « classiques ».

Je vous fais part dans ce livre de mon expérience des soins naturels développée pendant une trentaine d'années de pratique dermatologique. Ce qui est écrit ici est factuel, observable et reproductible. Il ne s'agit pas de pures spéculations ou d'une compilation répétitive de sources non vérifiées. On pourrait m'opposer le fait que ce que j'énonce n'est pas fondé sur des études cliniques en double aveugle, comme c'est le cas pour les médicaments allopathiques. À cela, je répondrai qu'en matière de pratique dermatologique, une étude observationnelle vaut autant que toutes les études en double aveugle.

Lorsqu'une maladie de peau évolue, ses signes sont visibles et contrôlables. Il est donc facile de se rendre compte des effets bénéfiques de l'utilisation de soins naturels. De même, si la maladie est liée à une carence, et si en la corrigeant on voit la maladie disparaître, c'est bien que la carence en était la cause. La maladie de peau n'en est alors qu'un symptôme parmi d'autres. Quand une verrue disparaît et ne réapparaît pas, c'est bien qu'elle est guérie. Nul besoin de comparer l'effet des traitements naturels à des placebos si le soin est efficace et systématiquement reproductible – même s'il y a quelques exceptions liées le plus souvent au fait que le patient ne suit pas correctement le soin.

Cette médecine naturelle dermatologique est tirée de sources anciennes, réactualisées et remises à jour grâce aux méthodes actuelles d'extraction et

aux progrès de la pharmacognosie. Aucune médecine chimique de synthèse ne pourra remplacer les milliers de nutriments, d'ingrédients actifs, de molécules des plantes que l'on sait aujourd'hui analyser, extraire et conserver.

L'intérêt de la médecine naturelle, c'est qu'elle est durable, non polluante, moins agressive, mieux tolérée. Quand les plantes sont correctement utilisées, elles sont dénuées d'effets secondaires. Elles sont souvent en sympathie avec nos organes et soignent les causes de leur déséquilibre.

Le problème de la dermatologie actuelle, c'est qu'elle est trop liée à une industrie : celle du médicament, qui s'est complètement éloignée du naturel pour ne se vouer qu'au synthétique. Cette médecine chimique est un échec pour trois raisons : d'abord, car elle est devenue trop coûteuse, car elle nécessite des soins très longs du fait de la dépendance aux médicaments ; ensuite, parce qu'elle ne traite bien souvent que les symptômes et non les causes ; enfin, cette médecine chimique provoque des effets secondaires que l'on nomme aussi effets indésirables (pour ne pas dire toxiques). Ce type de médecine a obligé la faculté à créer une nouvelle branche de la dermatologie qui s'occupe essentiellement des maladies de peau induites par les médicaments chimiques : les toxidermies (les effets toxiques des médicaments de synthèse sur la peau).

Il faut revenir à une médecine liée à la nature. Et c'est dans cet esprit que ce livre a été rédigé. Je ne prétends pas pouvoir guérir ainsi toutes les maladies de peau, mais mes conseils seront utiles à ceux qui souhaitent se soigner suivant des principes qui respectent à la fois la nature et leur corps.

Si une personne veut avoir une santé durable, il faut d'abord lui enseigner comment augmenter l'énergie vitale de son corps, comment la renouveler, la régénérer, et comment renforcer ses propres défenses. Or, cette énergie existe dans la nature, et elle est aussi inépuisable que l'énergie solaire. On la trouve dans les plantes et les aliments comme nous le verrons à travers les protocoles de soins alternatifs et naturels que je vous propose.

Ainsi cet ouvrage sera constitué de deux parties. Dans la première partie, il sera question de la peau en général, de ses fonctions. En quoi la peau est le reflet de notre santé, des carences, et je traiterai donc de l'intérêt des vitamines

et des oligoéléments pour la peau. Puis je donnerai des conseils pratiques cosmétologiques et je traiterai des relations entre la peau et le soleil.

Dans la seconde partie, seront abordées les principales maladies de la peau avec, pour chacune d'elles, des solutions naturelles. Pour chacune de ces maladies, il faut tenir compte du psychisme, traiter de l'intérieur et de l'extérieur. Dans cette partie, je vous ferai part des conseils que je donne à mes patients et vous proposerai des protocoles qui m'ont permis d'améliorer la santé du plus grand nombre d'entre eux. Grâce à l'homéopathie, la phytothérapie et les huiles essentielles, et surtout grâce à la correction de carences par des compléments alimentaires naturels.

PARTIE 1

LA PEAU, FAISONS LE POINT

LA PEAU, REFLET DE NOTRE ÉTAT DE SANTÉ

La peau, reflet des fonctions de nos organes

Vouloir soigner les maladies dermatologiques en ne s'intéressant qu'à la peau est une approche erronée. Car la peau est en interrelation étroite avec tous les autres organes du corps et leur fonction.

Il n'est donc pas possible de guérir durablement si on ne soigne pas parallèlement les organes dont la déficience se traduit au niveau de la peau. Comme nous le verrons au fur et à mesure des pages, chaque maladie de peau est en relation avec au moins un système, une fonction, un organe du corps humain.

Prenons quelques exemples :

- On sait aujourd'hui que, souvent, les mycoses trouvent leur origine dans l'intestin, l'eczéma, tout comme l'urticaire, dans le foie, l'intestin et le système immunitaire.
- Le psoriasis est un trouble métabolique dans lequel le foie et le système nerveux interviennent. Le phénomène de grattage peut être lié aux reins, au foie, à la lymphe.
- L'acné est largement lié aux ovaires chez la femme et aux glandes sexuelles et surrénales chez l'homme.
- La rosacée est soit causée par une gastrite, soit par une congestion utérine.

- La dermite séborrhéique est souvent un dérèglement de la vésicule biliaire et du pancréas.

Les anciens avaient aussi observé qu'il existe des zones de projection somatotopiques. En d'autres termes, certaines zones de la peau comme le visage, les oreilles, la paume des mains, la plante des pieds ont des zones de correspondances avec nos organes. C'est ce qui fonde la réflexologie plantaire ou l'auriculothérapie. Par exemple, le menton est souvent lié aux organes génitaux, les pommettes aux poumons, le nez et les ailes du nez au foie et à la vésicule biliaire, les tempes au pancréas, le dessous des yeux aux intestins et les paupières aux reins, etc.

En savoir plus

- ◆ Voir Raphaël Nogier. *Introduction pratique à l'auriculothérapie*. Satas éditions, 2010.
- ◆ Dwight C. Byers. *Meilleure santé par la réflexologie des pieds*, Ingham Pub, 1988.

Tout cela doit donc engager à se servir des maladies de la peau comme de symptômes qui traduisent un terrain déficient. Et donc pour les soigner, il faut aussi traiter les organes qui leur sont liés.

La peau, organe réflexe de notre état psychique

Il y a encore quelques années, on ne parlait que très peu du lien entre le psychisme et la peau. Pourtant, ce lien existe bel et bien. Mes trente années consacrées à soigner des maladies de la peau m'ont permis de constater qu'elles ont pratiquement toutes une relation avec ce qu'on appelle le stress. Le stress n'est pas en soi quelque chose de négatif et ne peut lui-même provoquer de maladie.

La maladie, lorsqu'elle est liée au stress, est la conséquence d'une mauvaise adaptation à des événements extérieurs contrariants ou traumatisants.

Le stress n'est pas la seule cause des maladies de peau, comme d'ailleurs de biens d'autres pathologies. Il y a les microbes, l'hérédité, divers états constitutionnels et fonctionnels. J'ajouterai même que les maladies de la peau sont aussi la plupart du temps secondaires à des carences nutritionnelles notamment en vitamines, en oligoéléments, en phospholipides, etc. Mais aussi à des carences affectives. C'est par exemple le cas de l'eczéma de l'enfant. Comme nous le verrons, il est souvent aggravé par un manque d'affection.

Ainsi donc, le stress favorise le déclenchement de nombreuses maladies de peau telles que l'eczéma, le psoriasis, l'urticaire. Tout comme on se met à suer sous l'effet d'une émotion, de même on peut se gratter quand on est contrarié. L'expression populaire, « avoir les nerfs à fleur de peau », prend ici tout son sens. Quand on est agressé, le fait que les cheveux et les poils se hérissent traduit la mise en jeu d'un phénomène involontaire, lié au système neurovégétatif. C'est une boucle réflexe dans laquelle le psychisme intervient.

On pourrait dire en résumé que, pour bien se sentir dans sa peau, il est indispensable de bien se sentir dans sa tête.

En savoir plus

- ◆ Voir Paul Dupont, *Le stress et la découverte de soi*, Diffusion DRC, 2001.

L'affaiblissement de l'organisme et le vieillissement

Notre organisme n'est pas constitué seulement de molécules et il ne vit pas uniquement grâce au simple métabolisme ou à des réactions physicochimiques. Notre vie est liée à une énergie vitale que nous devons renforcer par notre respiration et par les aliments que nous absorbons.

L'exercice physique renforce cette énergie en permettant à nos organes vitaux de la faire circuler. Cette énergie dépend aussi de notre état psychique. Si nous sommes en harmonie avec nous-même, elle passe d'un organe à l'autre et nos glandes endocrines ont un fonctionnement harmonieux.

En savoir plus

- ◆ Voir Paul Dupont, *Les glandes endocrines et notre santé*, diffusion DRC, 1999.

Quand nous ne sommes plus en harmonie avec nous-même, avec notre entourage ou avec les personnes que nous côtoyons, nous perturbons cette énergie. Elle se bloque ou elle diminue et l'organisme tout entier s'en ressent.

Une bonne méthode naturelle pour recharger cette énergie est de pratiquer des exercices de relaxation, de respiration et de méditation. Puis de conserver des pensées positives.

Le vieillissement est aussi une des causes des maladies de peau. C'est d'ailleurs une baisse progressive des ressources de l'énergie vitale qui n'est plus suffisante pour régénérer rapidement nos organes et leur fonction. Mais cela n'est pas toujours lié à l'âge ; un des moyens pour connaître notre état de vieillissement et son état général est de vérifier l'oxydation de l'organisme et de regarder sa peau. Car il y a un signe facile à identifier et à surveiller : l'héliodermie. On peut en

effet s'en servir comme un marqueur du degré d'oxydation de l'organisme (voir le chapitre consacré au vieillissement prématuré de la peau, ou héliodermie).

Les carences en oligoéléments et en vitamines

De plus en plus d'études scientifiques établissent un lien étroit entre les maladies de peau et les carences ou déficiences en vitamines et oligoéléments. Il est donc intéressant de préciser le rôle connu de ces nutriments.

■ Les vitamines

La **vitamine A** (rétinol) : elle protège l'épiderme et favorise sa cicatrisation. Elle participe à son hydratation et permet d'éviter que les germes ne collent à la peau (lutte contre le biofilm bactérien). Sa carence entraîne une sécheresse cutanée et l'apparition de kératoses sur le bord externe des bras et des cuisses.

Les **provitamines A** et les **caroténoïdes** : ce sont des antioxydants. En tant que pigment, ils protègent la peau des UV, tout comme les vitamines C et E. Leur carence entraîne les mêmes signes que la carence en vitamine A.

Les **vitamines B** : elles permettent la croissance de tous les tissus et, de ce fait, ont une action sur la peau et les phanères. Elles servent également au métabolisme des lipides.

- La vitamine B1 (thiamine) : elle régule la croissance, lutte contre l'acidité et favorise le système nerveux sympathique. Sa carence au niveau de la peau favorise l'acidité et le grattage.
- La vitamine B2 (riboflavine) : elle protège les yeux et la peau. Son déficit se manifeste par des signes cutanéomuqueux et oculaires. La dermatite séborrhéique ou la perlèche lui sont souvent liées.
- La vitamine B3 (niacine) : elle contribue à la protection de la peau vis-à-vis des UV. Sa carence se manifeste par la lucite estivale et, à un degré plus important, par la pellagre (des rougeurs à la tête, au cou et aux paumes des mains).

- La vitamine B5 (acide pantothénique) : elle contribue à la cicatrisation de la peau et des muqueuses, ainsi qu'à la pousse des cheveux. Sa carence se manifeste par une alopécie.
- La vitamine B6 (pyridoxine) : elle contribue à l'adaptation au stress. Elle va donc diminuer l'impact du stress sur les maladies de peau (acné, eczéma, psoriasis, etc.). La dermatite séborrhéique et la perlèche lui sont aussi liées.
- La vitamine B8 (biotine) : elle contribue à la régulation des sécrétions de sébum et permet donc d'éviter que la peau et le cuir chevelu ne soient trop gras. Sa carence entraîne une hyper-séborrhée, l'acidité grasse des plis. Cela favorise les mycoses (intertrigo, candidose, péri-onyxis). Chez le nourrisson, sa carence provoque les croûtes de lait, l'érythème fessier.

La **vitamine C** (acide ascorbique) : c'est un antioxydant qui contribue à régénérer la peau et la mélanine et favorise sa cicatrisation. Elle joue ce rôle en commun avec la vitamine E. Sa carence entraîne une inflammation des gencives et des saignements qui peuvent favoriser le déchaussement et la chute des dents. Au niveau de la peau, elle se manifeste par une tendance à mal cicatriser et une kératose pileaire au niveau des bras et des cuisses – cette rugosité est liée à la fois à la carence en vitamines A et C.

La **vitamine E** (quatre tocophérols et tocotriénols) a une action antioxydante. Elle protège les acides gras essentiels de l'oxydation, avec notamment une action bénéfique sur les membranes cellulaires qui sont justement formées de ces acides gras. Elle lutte contre le vieillissement cutané. Sa carence entraîne une accélération des signes d'oxydation de la peau, ce que l'on nomme l'héliodermie.

Les **acides gras essentiels** ou **vitamine F** : les oméga 3 (EPA, DHA) des huiles de poissons et certains oméga 6 (GLA) présents par exemple dans l'huile d'onagre assurent à la peau son hydratation et sa réparation. Sous la forme de lécithine (phospholipides), ils permettent la cohésion entre les cellules, redonnent à la peau sa souplesse. Leur carence se traduit par une peau sèche et une mauvaise cicatrisation ; la peau a tendance à s'épaissir, à perdre sa souplesse, la diminution de la sudation favorise l'acidité et le grattage.

Du même éditeur

Dr Bérengère **Arnal-Morvan**
Martine **Laganier**

Préface de Thierry **Janssen**



ANTICANCER DU SEIN

Prévenir
et accompagner



EYROLLES

Collection dirigée par
Anne **Ghesquière**