

PSORIASIS : ÊTES-VOUS SÛR(E) D'AVOIR TOUT TENTÉ ?

Le psoriasis est une maladie de "peau-prison", qui vous enferme dans la gêne, le mal-être et parfois, la dépression. Surnois, minant, le "pso" pourrit la vie d'un million de Français. Chaque année rejoints par 100 000 nouveaux cas. **En formes chroniques, "on n'en sort pas" nous dit le corps médical, surtout quand tout semble fait pour l'entretenir sans le guérir (il faut bien faire tourner l'industrie).**

Ce que le psoriasis a de terrible

Les désagréments directs de cette maladie sont non contagieux mais vilains (irritations, grattages, complications), et lourds de conséquences : **la honte d'un mal que l'on porte sur soi comme un lépreux ou un pestiféré.** On lorgne vos croûtes, vos rougeurs, on évite de vous faire la bise. C'est l'image et l'estime de soi qui partent en pellicules, en suintements gras... Cette maladie se nourrit d'elle-même, son impact social l'aggrave. On finit par le traiter par le mépris...

C'est vrai, **on n'en guérit jamais vraiment malgré les traitements, comme on vous le répète** (au lieu de dire que ce sont ces traitements qui ne guérissent pas).

Les médicaments classiques, bien sûr, sont plutôt efficaces, mais au prix d'effets intempestifs et parfois dangereux, et pour des rémissions passagères. **En vérité, quand on souffre du pso, on passe son temps à chercher la solution. Une vraie quête, parfois d'une vie.**

Enfin, le psoriasis plonge ses racines dans un terreau mêlant **hérédité, causes environnementales, émotions et psyché.** Et au final tout se rejoint sur le terrain immunitaire dans ce qui ressemble bien à **un emballement auto-immun. Un corps étranger, un non-soi se tapit quelque part...**

Aussi déprimant que mystérieux

En gouttes, en plaques, pustuleux, aux ongles, sur les paumes des mains, les plantes de pieds, les parties intimes ou le cuir chevelu, le psoriasis est insupportable. Et doublement sévère quand on le porte sur son visage ou en forme généralisée.

Je ne vais pas répéter ici ce que le Dr Luc Bodin explique déjà en détail sur notre site ([voir ici](#)) mais je résume :

- Le pso, c'est souvent héréditaire (dans au moins un tiers des cas).
- Le pso est un dérèglement du système immunitaire.

- Le pso se déclenche, s'active ou se réactive sans que l'on sache toujours pourquoi. Il peut ainsi apparaître à la suite d'une banale infection (la gorge chez l'enfant, les voies respiratoires chez l'adulte), d'une dysbiose intestinale (l'alimentation toujours !), d'une subluxation articulaire, d'une vaccination ou de la prise d'un médicament (bêtabloquants, antipaludéens, lithium...).
- Le pso est lié au stress. La pression nerveuse en est le ressort et son expression aggrave à son tour le stress. Cercle vicieux...
- Le pso à la longue peut générer des complications sévères, rhumatismales (arthrite psoriasique...), mentales aussi.

Il fait quoi le dermato ?

L'approche conventionnelle est invariablement la même. Elle consiste à s'attaquer aux effets visibles du psoriasis en agissant sur le plan immunitaire, en combattant l'inflammation, en calmant l'irritation.

Dans le pso, les lymphocytes T s'excitent, et à leur tour ces cellules stimulent les kératinocytes, les cellules superficielles de la peau. Cela entraîne une sorte de prolifération du derme comme si les cellules n'arrivent pas à "mûrir" correctement, "tombaient" avant d'arriver à maturité. D'où ces grands lambeaux, ces squames. **On se gratte, ça pèle, forme des couches successives et plus on se gratte plus il y en a, plus l'épiderme est à vif.**

Réponse médicale logique : on fait chuter l'immunité, histoire d'éviter que les lymphocytes ne s'expriment de la sorte ; on éteint l'inflammation. Les armes : **lescorticoïdes et corticostéroïdes, des formes dérivées de vitamine D, le méthotrexate** (un anti-métabolite utilisé dans les maladies auto-immunes et certains cancers) ou, invention récente la biothérapie (qui n'a rien de bio).

Le génie génétique au secours !

La biothérapie, méthode récente et coûteuse, consiste à injecter des substances qui vont bloquer l'immunité à la source. Je passe sur la nature de ces substances fabriquées par génie génétique à partir de recombinants (regardez sur Internet, à "biothérapies" pour avoir une idée de la chose... souris transgéniques et compagnie).

Ces remèdes sont par nature dangereux car sans guérir le psoriasis (ils le calment certes mais l'entretiennent en même temps et vous rendent dépendants), ils ouvrent la porte de vos défenses à tous les vents laissant votre organisme désarmé face à la moindre infection comme à la menace cancéreuse.

La mer Morte, c'est pas la porte à côté !

Autrefois on soignait le psoriasis par des bains réguliers, avec des sels de mer, du bicarbonate. C'est une façon d'alcaliniser la peau et de faire tomber les squames. Dans les cas sévères on allait en cure en Israël au bord de la mer Morte, où cet effet est renforcé, et c'est toujours le cas. Comme cette mer curieuse est située 400 m en dessous du niveau habituel de la mer, il s'y produit un phénomène d'évaporation qui alimente un nuage de vapeur d'eau chargée de sels. Ce nuage filtre les UV si bien que les rayons du soleil peuvent jouer leur rôle thérapeutique sans effets néfastes.

En renfort de cette héliothérapie la concentration saline de cette mer (10 fois supérieure à la Méditerranée) ainsi que sa forte teneur en magnésium, calcium, brome et potassium, agissent visiblement sur la santé du derme en diminuant la prolifération des kératinocytes.

Une cure de bains quotidiens dans la mer Morte sur une durée de 3 semaines améliore généralement la santé du malade et lui procure des périodes de rémission de plusieurs mois. **Mais loin de la mer Morte, l'effet disparaît et on a beau acheter des sels de la mer Morte, ça ne fonctionne pas aussi bien... on n'a pas mis le soleil en boîte...**

Des solutions naturelles, il y en a... pour calmer

Les solutions traditionnelles, pour être honnêtes, permettent plus souvent de soulager (et de stopper la desquamation) que de traiter en profondeur. Mais il faut commencer par là !

Le psoriasis correspond à une pathologie d'**élimination de déchets par la peau, au niveau des cheveux, des genoux, des coudes...** Une **faiblesse du foie et des intestins** peut y être associée puisque ces organes sont chargés d'éliminer les toxiques. Une cure de 3 semaines de **décoction de chardon-Marie ou de tisane de mauve** ([voir ici](#)) peut atténuer le mal.

Cette maladie étant typiquement psychosomatique, **tout ce qui peut améliorer la gestion du stress en soutenant le système nerveux est à prendre.** Un petit geste régulier comme l'inhalation de **camomille romaine** équilibre le système nerveux (et ramène au calme dans les moments d'anxiété et de peurs).

Evitez de faire empirer les choses

En période de poussées, quelques gestes simples permettent d'empêcher que la situation n'empire :

- Évitez absolument de gratter les plaques.
- Après le bain ou la douche, hydratez en appliquant sur la peau mouillée une goutte d'huile de rose musquée en massant doucement.
- N'utilisez pas de produits à base d'alcool sur la peau.

- Appliquez de l'[argent colloïdal](#) en compresse sur les plaques, 2 fois par jour. Cela favorise la cicatrisation.
- Pour le cuir chevelu, massez-le avec de l'hydrolat de bois de santal .
- Exposez-vous au soleil.

De bons gestes alimentaires aussi :

- Adoptez un régime alimentaire hypotoxique (si possible, sans gluten) et consommez au minimum chaque jour 3 cuillères à soupe d'une huile crue et biologique de première pression à froid riche en oméga-3 (**périlla, colza ou cameline**).
- Gare aux gâteaux secs, chocolat, sucres, charcuteries, poissons et crustacés, sans oublier alcool et cigarette qui aggravent le pso.

Voici une cure facile à faire

Avec un peu de volonté, vous ferez une monodiète de pommes cuites (on rapporte au moins 50% d'amélioration) : choisir des pommes de qualité bio, les faire cuire dans une casserole en morceaux ou entières au four, les manger sans rien ajouter pendant 5 à 7 jours (fade au début le goût vous paraîtra terriblement sucré à la fin)..

Le chaînon manquant ?

Dans la moitié des cas, l'apparition du psoriasis fait suite à un événement : **accident, grosse frayeur, deuil...** qui remonte parfois jusqu'à six mois avant la première atteinte. Le stress d'une séparation (au sens large) est le principal facteur déclenchant.

La recherche la plus avancée, la psycho-neuro-immunologie (étude du lien entre le psychisme, les nerfs et les cellules immunitaires), tend à démontrer que **lorsque nos hormones du système neurovégétatif ne parviennent plus à tempérer la tension mentale nerveuse, quand la fabrication de neurotransmetteurs calmants n'est plus possible, la peau, principal émonctoire et frontière du soi, déraile**. Ce n'est qu'une hypothèse mais tout se passe comme si les plaques de pso apparaissaient quand les capacités de réponse du système nerveux atteignaient leurs limites.

Ils avaient tout essayé... sauf la phosphatidylcholine

Cette explication offre un point d'appui pour agir contre la maladie. Comment ? **En mettant de l'huile dans les rouages : traduisez de bons acides gras dans le réseau cellulaire pour une meilleure transmission nerveuse.**

C'est en tâtonnant pendant plus de 20 ans que le Dr Paul Dupont, dermatologue, ancien chef de clinique, a fini par découvrir empiriquement un remède qui emprunte cette voie nerveuse : la lécithine marine. Et cette solution ne ressemble pas à un placebo car elle a d'abord été appliquée à des patients qui ne s'en sortaient pas et que l'on avait fini de convaincre que leur psoriasis était incurable.

La lécithine est une substance naturelle composée de plusieurs phospholipides. Ces phospholipides alimentent notre système nerveux, notre cerveau, entre autres.

La lécithine marine extraite de poissons sauvages qu'utilise le Dr Dupont contient en particulier un phospholipide (la phosphatidylcholine) qui est le précurseur de l'acétylcholine à la jonction neuro-cutanée. D'où peut-être l'étonnante efficacité de cette substance, mise en lumière par deux petites études*.

Dans ces tests où les patients avaient stoppé tout traitement (sauf émoulinants), une diminution des symptômes a été observée après 3 mois de traitement et une cicatrisation des plaques, chez la grande majorité des sujets, après 6 mois.

Le protocole lécithine marine

L'avantage de la lécithine marine serait d'être bien mieux assimilée au niveau de la peau que les seuls oméga-3. Cependant, il faut en prendre en quantité suffisante et sur la durée pour en bénéficier pleinement. **A l'état brut, c'est une pâte dure qui sent le poisson, elle se prend donc sous forme diluée.**

On en trouve sous différentes formes galéniques : en [gélules](#) pour le traitement de fond, en [liquide](#) pour le traitement d'attaque. Et en [crème](#) pour appliquer directement sur la peau.

Le remède central du protocole reste les gélules de [lécithine marine d'origine naturelle \(vous en trouverez ici\)](#).

L'effet sur les nerfs est marqué, si bien qu'il n'est pas rare que la personne se sente plus cool au bout de quelques semaines de traitement.

PSO... Patience, Soleil, Optimisme...

Il est toujours possible de guérir d'un psoriasis. Des magnétiseurs le prouvent tous les jours. C'est plus magique et plus rapide que ce que je vous propose mais ça cloue le bec aux pessimistes.

Car il en faut un peu, de l'optimisme, pour s'en sortir. Un peu de patience

aussi (en tout cas sans magnétiseur chevronné), et un peu de soleil si possible.

Psoriasis : vous n'êtes ni lépreux ni pestiféré, et votre souffrance peut finir

Chère lectrice, cher lecteur,

Le psoriasis est une maladie de peau qui laisse apparaître des croûtes, des morceaux de peau blanche, des plaies rouges qui peuvent se surinfecter et devenir purulentes.

C'est un drame personnel et souvent social. Le psoriasis vous coupe des autres et provoque le rejet : on lorgne sur vos croûtes, vos rougeurs, on évite de vous faire la bise, surtout quand la maladie touche le cuir chevelu, ce qui est courant.

Mais c'est aussi la terreur des dermatologues, qui savent d'avance qu'ils ne réussiront pas à guérir leurs patients.

Pas de limite au psoriasis

Il n'y a pas de limite au psoriasis. Il peut évoluer de façon catastrophique et couvrir tout le corps, y compris s'attaquer aux ongles.

Mais il peut aussi attaquer l'intérieur, aux articulations : c'est l'arthrose psoriasique.

La médecine distingue onze formes de psoriasis selon la gravité, les zones touchées et l'état du patient. Elle distingue aussi cinq formes d'arthrose psoriasique, qui peut être asymétrique (touche une à trois articulations des deux côtés du corps), symétrique (touche de nombreuses articulations et ressemble à la polyarthrite rhumatoïde), distale, destructrice ou avec inflammation des tendons (enthésite).

Mais cette savante classification cache une réalité crue : l'ignorance des causes et des traitements du psoriasis.

Parce que la médecine juge que les maladies à composante psychosomatiques ne sont pas de son ressort. Pour elle, c'est au patient de se ressaisir, de « cesser les simagrées ».

Résultat : la détresse.

Danger de l'approche conventionnelle

Tout au plus la médecine peut-elle expliquer que le psoriasis est provoqué par une « multiplication des cellules du derme ». Celles-ci n'ont pas le temps d'atteindre la maturité, elles s'empilent et forment ces plaques de peau immature qui se détachent.

Elle assimile le phénomène à un cancer, puisque ce sont des cellules qui se multiplient trop vite, comme les tumeurs.

Et de fait, le traitement médical ultime contre le psoriasis n'est autre que le méthotrexate, une substance utilisée en chimiothérapie anticancéreuse.

Le méthotrexate est bien connu pour laisser les patients chauves, amaigris, couverts d'ulcères sur les muqueuses et les voies gastro-intestinales, de la bouche jusqu'à l'anus. Surtout, le méthotrexate détruit le système immunitaire. Il a même été *inventé spécialement pour cela* puisqu'il a servi en premier dans le traitement de la leucémie. La leucémie est le « cancer du sang ». Elle est provoquée par la prolifération des globules blancs, elle-même causée par la multiplication anarchique des cellules de la moelle osseuse qui génèrent les globules blancs.

L'autre traitement médical de choc contre le psoriasis est la cyclosporine, également utilisée à l'origine en chimiothérapie. Elle est dérivée du gaz moutarde et arrête la prolifération des cellules, et pour cause : le gaz moutarde tue les cellules de la moelle osseuse, c'est pour cela qu'il est fatal. Il agit toutefois par un autre mécanisme que le méthotrexate ; nous y reviendrons à une autre occasion.

Attention cependant : les médecins ne sont pas fous. Ils ne prescrivent ces médicaments que dans les cas les plus graves.

Pour les formes communes de psoriasis, le traitement vise simplement à combattre l'inflammation. On applique une crème pour enlever les croûtes, à base de vaseline et d'aspirine. On protège la plaie avec du goudron de houille ou des goudrons végétaux comme l'huile de Cade. On applique enfin une crème à la cortisone pour son effet anti-inflammatoire, une crème à la vitamine D3, ou alors un crème à la vitamine A.

Mais il faut savoir que :

- La cortisone a l'inconvénient considérable de provoquer des poussées encore plus violentes en fin de traitement.
- Appliquée sur des zones importantes et dans les plis, la crème à la vitamine D3 est dangereuse car elle est absorbée par la peau et peut provoquer une intoxication qui entraîne un excès de calcium dans le sang (hypercalcémie).
- Les crèmes à la vitamine A, appelées rétinoïdes, sont les mêmes crèmes qui sont utilisées contre l'acné. Il est vrai que la vitamine A est la vitamine de la peau. Mais leur important inconvénient est de provoquer des malformations sur le fœtus, chez la femme enceinte. La vitamine A s'accumule dans l'organisme et peut y rester en excédent pendant un an, prolongeant d'autant le risque.

Enfin, la méthode conventionnelle la plus efficace est la PUVAthérapie, qui associe du psoralène (P) avec une irradiation aux ultraviolets A (UVA). Elle est efficace pour « sécher » les plaques de psoriasis vulgaire, autrement dit le psoriasis qui touche les coudes, les genoux, les faces antérieures des tibias. Elle est inefficace sur le cuir chevelu, les ongles, la paume des mains et la plante des pieds. Elle est contre-indiquée en cas de complication grave du psoriasis, l'érythrodermie.

Mais il faut toujours se rappeler que traiter la peau en direct revient à vouloir rentrer le mal et empêcher le corps de s'exprimer. Ce serait dangereux s'il arrivait que ce soit efficace (provisoirement). (*la suite ci-dessous*)

Solutions naturelles contre le psoriasis

On commencera par détoxifier le corps... et l'esprit.

Concernant le corps, les solutions sont bien connues.

Changements d'alimentation et de mode de vie :

La première mesure est de supprimer de l'alimentation les produits laitiers, les gâteaux secs, sucreries, chocolat, charcuteries, poissons et crustacés, l'alcool et la cigarette. L'idéal est d'adopter le régime hypotoxique du Dr Seignalet.

Il faut absolument éviter de gratter les plaques, et plus encore de les désinfecter avec de l'alcool. Le bon désinfectant qui favorisera la cicatrisation est l'argent colloïdal à appliquer par compresse deux fois par jour.

On fuira les zones polluées et les occasions de stress. Faites tout votre possible pour descendre vers la Méditerranée : bains de mer et bains de soleil quotidiens sont salvateurs.

Suspendre temporairement les vaccins, la piscine, la désensibilisation, les rappels de vaccins sauf le tétanos.

Modifier la literie en supprimant : plumes, laines, duvets ; éliminer de la pièce tout ce qui contient les trois corps énoncés plus haut. Ne pas toucher ni s'approcher de laine de verre. Éviter les pelouses fraîchement coupées, les poussières de maïs, les foin, les mimosas, les engrais. Porter un masque en papier si nécessaire.

Se méfier des peintures fraîches (utiliser plutôt des peintures anallergiques), laques, animaux domestiques (surtout chiens, chats, oiseaux, chevaux), produits antimouches ou déodorants d'ambiance.

En période de poussée, hydrater après le bain ou la douche en appliquant sur la peau mouillée une goutte d'huile de rose musquée et masser doucement.

Crèmes et onguents :

- Quatre fois par jours, appliquer une crème à 0,05 % de piment de Cayenne (*Capsicum frutescens*). Le piment contient de la capsaïcine. C'est la substance « qui pique ». Elle aurait la capacité de réduire l'inflammation et d'empêcher la dilatation des vaisseaux sanguins de l'épiderme et soulagerait les démangeaisons causées par le psoriasis [1] [2]. L'effet se fait sentir au bout de 14 jours de traitement.
- Une autre crème naturelle efficace contre le psoriasis modéré est fabriquée à base de mahonia à feuilles de houx (*Mahonia aquifolium*) [3].

Complémentation nutritionnelle :

Consommer au minimum 3 cuillerées à soupe par jour d'huile crue et biologique de première pression à froid riche en oméga-3 (périlla, colza, ou cameline). Ces acides gras ont un effet anti-inflammatoire qui a

des effets positifs contre le psoriasis.

Mais des études réalisées par un dermatologue français indiqueraient une efficacité supérieure de la lécithine marine, des acides gras particuliers présents dans la laitance (œufs) de poisson et que l'on retrouve aussi dans la cervelle des animaux [4].

La lécithine, aussi appelée phosphatidylcholine, est un nutriment nécessaire à l'homme mais devenu très rare dans l'alimentation moderne, très peu de gens consommant encore régulièrement des abats.

Cataplasme de plantes : la plante « reine » contre le psoriasis et les maladies de peau en général est la camomille allemande (*Matrica recutita*), dont on utilise les fleurs pour faire des cataplasmes. Utiliser une préparation contenant 3 % à 10 % de fleurs. On peut aussi faire infuser 3 g à 10 g de fleurs séchées dans 100 ml d'eau bouillante, laisser refroidir, et appliquer des compresses.

La cure de détox doit être soutenue par des décoctions de chardon-Marie ou de tisane de mauve.

En cas de psoriasis sur le cuir chevelu, boire 3 tasses par jour d'une tisane composée des plantes suivantes : bourrache, douce amère, salsepareille, pensée sauvage.

Sur la détox de l'esprit : entreprendre d'urgence un traitement psychologique du type méthode Michel Larroche, EFT (*Emotional Freedom Technique*) ou EMDR (méthode des mouvements oculaires). Le stress est reconnu comme un facteur déclenchant du psoriasis. C'est un fait reconnu scientifiquement depuis 25 ans [5].

Mieux que la Méditerranée : la mer Morte

La mer Morte est le point le plus bas des terres émergées du globe terrestre, à 400 m sous le niveau habituel de la mer. Le soleil y brille plus de 300 jours par an. Elle concentre le bicarbonate, le magnésium, le brome et le potassium à des teneurs dix fois supérieure à la Méditerranée (345 g de sels minéraux par litre, contre 37).

S'y produit un nuage d'évaporation chargé de sels qui filtre les rayons UV du soleil. L'action conjointe des sels de la mer Morte et du rayonnement solaire exceptionnellement bienfaisant dans cette zone permet de traiter le psoriasis.

Les bains de boue de la mer Morte sont réservés au rhumatisme psoriasique.

La durée de la cure est de 3 à 4 semaines.

90 % des patients sont nettement améliorés et 70 % sont complètement blanchis, c'est-à-dire qu'il ne persiste plus de plaques.

La période moyenne de rémission est d'environ 8 mois.

Le traitement est donc très efficace, les effets secondaires rares et minimes.

Le problème est que peu de gens peuvent s'installer pour le reste de leur vie au bord de la mer Morte.

Il existe toutefois plusieurs centres de cures thermales en France pour le psoriasis : Avène, La Roche-Posay, Moliyg, Saint-Gervais, Uriage.

Une équipe du CHU de Grenoble (Pr J-L. Bosson) travaille actuellement à évaluer le service médical rendu* par les cures thermales dans les formes modérées ou sévères de psoriasis, en collaboration avec des représentants du Groupe de recherche sur le psoriasis de la Société française de dermatologie [6].

L'homéopathie contre le psoriasis

Ce serait une grande erreur d'oublier les remèdes homéopathiques contre le psoriasis.

Les remèdes homéopathiques dépendent du terrain et de l'histoire de chaque personne et ne peuvent donc pas être énumérés comme on énumère des médicaments.

Voici cependant des pistes :

Un remède qui peut être efficace pour un psoriasis sur l'ensemble du corps est de mettre 25 doses de *Natrum muriaticum* 6D en trituration dans 1 litre d'eau Volvic, à boire chaque jour pendant 2 mois.

Pour le psoriasis du cuir chevelu, traiter avec *Natrum Muriaticum* 4 à 5H, 2 prises par jour. Si on préfère 1 prise hebdomadaire, choisir *Natrum Muriaticum* 9 à 15H.

Pour traiter le psoriasis localisé sur le visage, le pubis, les plis et les ongles, accompagné de lésions brunâtres, traiter avec *Sepia* 4H à 5H avec 2 prises par jour, ou *Sepia* 9H à 15H, 1 prise par semaine. Si le psoriasis s'accompagne de saignement et de fissuration, prendre du *Phosphorus* 4 à 5H avec 2 prises par jour ou *Phosphorus* 9H à 5H, 1 prise hebdomadaire. Le *Petroleum* est aussi efficace pour atténuer ces symptômes.

Pour les autres troubles, on peut conseiller *Berberis Aquifolium* pour traiter le psoriasis avec peau sèche et rugueuse, *Calcarea Carbonica* (peau molle, fissure après lavage) et *Hydrocotyle Asiatica* (peau indurée, démangeaisons) [7].

La méthode PSO : Patience, Soleil, Optimisme

Il faut une sacrée dose d'optimisme pour garder espoir face à une attaque en règle de « pso ».

Toutefois, on se souviendra, même au pire de la crise, que le psoriasis évolue toujours. Il s'aggrave, puis recule, et il est fréquent qu'il disparaisse complètement et vous laisse tranquille pendant des années ou même des décennies... jusqu'au prochain choc émotionnel.

Voici le témoignage de Laurence :

« Je faisais des crises de psoriasis quand j'étais enfant. Il a disparu un jour quand j'ai décidé de le mépriser. Pendant 20 ans je n'ai pratiquement rien eu, juste quelques plaques dans les cheveux, rien d'invalidant. En 2013, j'ai eu un accident de voiture assez brutal et peu de temps après des plaques ont commencé à apparaître. Je me suis retrouvée assez rapidement recouverte de la tête aux pieds de psoriasis. Je suis infirmière, et je dois dire que je n'avais jamais vu autant de plaques sur moi que ce soit, jambes, bras, torse, dos, tête, muqueuses. Je n'avais pratiquement plus de peau saine. Je desquamais en abondance, je vivais une sensation de brûlure permanente, ne dormais plus, bref l'extase absolue.

Ne souhaitant pas prendre de médicaments allopathiques ou subir une puvarthérapie comme j'avais eu dans mon enfance, j'ai abordé le problème différemment. Chacun peut trouver ce qui lui parle, lui correspond. Je travaille beaucoup sur moi (reiki, auto-hypnose, etc.). J'ai commencé par aller voir une magnétiseuse qui aide les gens en crise ; j'ai eu encore plus de plaques, ce qui était plutôt positif, mon organisme réagissant. De plus, je sais par expérience qu'il faut savoir être patient quand on commence un travail sur soi. J'ai ensuite testé tous les produits naturels connus (sel de la mer Morte, rose musquée du Chili, etc.). Rien n'y faisait, car j'avais négligé le côté psychosomatique du problème.

J'ai donc procédé autrement, je suis allée voir une thérapeute en reiki pour travailler sur le stress post-accident, 4 séances ont été nécessaires pour m'apaiser. Ensuite une amie m'a parlé très judicieusement du lait d'ânesse, j'ai donc commencé un traitement à base de gélules (equilac)+lait corporel+shampoing, bref toute la batterie qui va avec. J'ai eu les premiers temps encore plus de boutons, ce qui signifiait que c'était en cours de réparation. J'ai rajouté de l'eau soufrée que je passais sur ma peau après la douche le soir (j'ai la chance d'avoir une source pas loin, renouvelée tous les 3 jours dans un récipient en verre), en 5 mois tout a disparu.

Je n'ai pas la prétention de détenir la vérité en quoi que ce soit. Néanmoins, je pense sincèrement qu'il n'y a aucune fatalité et qu'on n'a pas une pathologie par hasard, mais qu'elle est l'expression de notre organisme nous signifiant un manque, un mal-être, une négligence, un trop plein, une mauvaise hygiène de vie, une autopunition, etc. [8] »

On ne saurait mieux dire !

C'est un itinéraire personnel de recherche que chacun doit entreprendre pour comprendre et surmonter le psoriasis.

Dans cette « quête », aucune piste ne doit être écartée. La plus grave erreur serait de croire que, puisque mon dermatologue n'a ni crème ni pilule efficace pour moi, c'est que mon cas est désespéré.

Rien n'est plus faux. Votre destin n'est pas entre les mains d'un dermatologue, aussi compétent qu'il soit sur le plan médical. C'est à vous d'explorer et, croyez-en l'expérience de tant de patients, en matière de psoriasis, « qui cherche trouve » ou finit par trouver.

Attention cependant aux surinfections et complications du psoriasis qui peuvent être gravissimes. Au moindre signe d'alerte (douleur, fièvre, infection bactérienne), il est nécessaire d'aller consulter un médecin.

Mais en naturopathie, on considère que le psoriasis est la maladie psychosomatique par excellence.

La maladie psychosomatique par excellence

Le psoriasis est la maladie psychosomatique par excellence. Selon la vision naturopathique, il serait surtout causé par des antécédents familiaux.

Selon cette théorie, c'est le derme lui-même qui s'en va, c'est-à-dire la sous-couche de notre peau, la barrière protectrice indispensable à la survie de notre être.

Le psoriasis démarre en général aux coudes et aux genoux, organes d'adaptation et de communication.

Mais le risque est qu'il gagne le cou au niveau des cervicales, lieu des conflits mentaux, et le visage, lieu du face à face avec autrui, mais aussi avec vous-mêmes quand vous vous regardez dans la glace en vous demandant : « Qui suis-je ? » Vous voyez alors le mal qui s'étale sur la figure.

C'est une maladie de « peau prison » qui vous enferme dans la honte, le mal-être et la dépression, d'où l'importance de la prise en charge émotionnelle si vous vous sentez concerné.

Conclusion

Il me reste à vous souhaiter bonne chance dans votre quête. Croyez bien que j'ai essayé de vous donner un maximum de pistes pour vous lancer. Maintenant c'est à vous de jouer, et n'oubliez pas de venir

partager, en commentaire de cet article, le résultat heureux ou malheureux de votre aventure. Des milliers de personnes vous diront merci.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis