



Démangeaisons : qu'est-ce que ça cache ?



Thinkstock

Chaleur, accessoires fantaisie, alimentation, maladie sous-jacente... l'épiderme voit rouge. En identifiant la cause des démangeaisons, on éteint le feu et on recommence à vivre.

« On se gratte tous quinze à vingt fois par jour sans même sans rendre compte, et c'est normal », rassure le Pr Philippe Humbert, dermatologue au CHU de Besançon et auteur de Beauté et Santé de la peau (MA éditions). En revanche, dès que les démangeaisons captent notre attention, c'est un signe de dysfonctionnement.

Un eczéma de contact

Il apparaît pile au point de contact avec l'allergène en cause, sous forme de plaques rouges persistantes et/ou de micro-vésicules qui se rompent et suintent. « C'est une réaction locale des cellules immunitaires de la peau, les lymphocytes », précise le Pr Humbert. Trois grands coupables : le nickel des brides de sandales, des bijoux fantaisie, des boutons de jean..., la teinture de certains cuirs, ainsi que les très en vogue **tatouages éphémères au henné**. « L'eczéma n'est pas déclenché par le henné lui-même mais par la forte concentration en colorant PPD, destiné à intensifier la couleur et la fixation cutanée. Vigilance, car on peut rester allergique et se voir privé de toute coloration, notamment des cheveux », insiste le dermatologue.



[Visualiser l'article](#)

La solution : On supprime tout contact avec l'allergène, et on apaise le **prurit** en appliquant durant trois à quatre jours un dermocorticoïde en vente libre à base d'hydrocortisone. Puis on restaure la barrière cutanée lésée avec une crème appliquée deux fois par jour (Dexyane MeD de Ducray ; Cicaplast B5 de La Roche-Posay ; Dermalibour cuivre et zinc de A-Derma). « *En cinq à sept jours l'eczéma disparaît, et tout rentre dans l'ordre* », rassure le Pr Humbert.

Quand consulter ? Si les suintements sont importants, pour prévenir tout risque infectieux et/ou si un dermocorticoïde plus puissant doit être prescrit. Egalement si l'**eczéma** perdure plus de dix jours, malgré l'absence de contact. Un cofacteur allergisant non identifié peut, en effet, être en cause.

Une dermatite de chaleur

Des plaques rouges, des boursofflures, voire des fendillements peuvent apparaître lorsque la sudation est combinée aux **frottements** des vêtements sur la peau. « *C'est la conséquence d'une activation de l'immunité de barrière de la peau, elle-même induite par une modification importante de la flore cutanée, qui crée cette inflammation* », précise le Pr Brigitte Dréno, chef du service de dermato-cancérologue du CHU de Nantes.

La solution : On nettoie la peau blessée avec un syndet, un savon sans savon, ou un gel au pH 5,5, celui de la peau. Si elle est fendillée, on la désinfecte avec un antiseptique dermatologique (chlorhexidine à 0,2 % en dosettes) puis on la sèche sans frotter, en tapotant. Enfin, on reconstitue son film hydrolipidique, naturellement protecteur, en la nourrissant deux à trois fois par jour (Atoderm Intensive Baume de Bioderma ; Lipikar baume AP + de La Roche-Posay ; Exomega de A-Derma).

Quand consulter ? Si les blessures sont douloureuses et/ou si le prurit est intense. Un **antihistaminique** oral pourra être prescrit en complément.

Une urticaire

« *Une fois sur trois, l'origine est allergique : fruits de mer, fraises, soleil... Parmi les autres causes fréquentes, il y a un parasite que portent les chiens (toxocarose) et qui peut contaminer l'homme* », avertit le Pr Humbert. L'urticaire ne produit jamais de suintements. Les boutons prurigineux sont en relief, gonflés d'un léger œdème, à l'image de **piqûres d'orties**. Ils évoluent d'une zone à l'autre du corps.

La solution : On écarte l'allergène en cause, et on prend un antihistaminique oral en vente libre durant une semaine. La réaction cutanée disparaît rapidement, de quelques heures à 48 heures.

Quand consulter ? Si l'**urticaire** persiste sans faiblir plus de trois jours, notamment afin d'écartier une infection parasitaire. Et on file illico aux urgences ou on appelle le 15, si la langue ou les lèvres sont gonflées et/ou si l'on ressent des picotements dans la gorge ou la bouche. Il peut s'agir d'un **œdème de Quincke**, une urgence vitale.

Une maladie hépato-biliaire

On ne voit rien sur la peau, mais « *le prurit est très intense, surtout sur les quatre membres, et il survient plutôt le soir ou la nuit, sans que l'on sache pourquoi, indique le Pr Victor de Ledinghen, chef du service hépatologie au CHU de Bordeaux. Les démangeaisons sont causées par une trop grande quantité d'acides biliaires dans le sang. De ce fait, ils envahissent massivement les micro-vaisseaux qui vascularisent la peau, provoquant ainsi l'irritation* ». Les démangeaisons peuvent aussi venir d'une hépatite médicamenteuse. « *Prudence et modération avec l'automédication* », rappelle le Pr de Ledinghen.

www.femmeactuelle.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

La solution : Une simple prise de sang permet d'orienter le diagnostic, en dosant les enzymes phosphatases alcalines, dont le taux s'élève en cas de dysfonctionnement. Et pour juguler les démangeaisons hépatobiliaires, le spécialiste livre un remède efficace et 100 % naturel : prendre un bain d'amidon de blé ou d'avoine. On disperse dans l'eau un sachet de 500 g (vendu en parapharmacie) et on s'y baigne.

Quand consulter ? Dès lors qu'un prurit persiste plus de quinze jours, sans lésions apparentes sur la peau, il faut en rechercher la cause.

Une mauvaise circulation veineuse

Que l'on ait des varices visibles ou non, le prurit est récurrent. L'explication ? « *La stase veineuse empêche l'élimination correcte des toxines, produites par les cellules, via la circulation sanguine. A quoi s'ajoute un œdème dans les tissus. Conséquences : cela étire les petits nerfs et entraîne une hyper-perméabilité des vaisseaux, favorisant le passage des toxines et de l'œdème dans le derme* », détaille le [Pr Humbert](#).

La solution : On relance la vitesse circulatoire en prenant matin et soir, pendant un mois, une gélule de petit-houx et de **vigne rouge** veinotoniques. En parallèle, on réalise chaque jour un **drainage lymphatique**, en massant les jambes sur peau humide avec quelques gouttes du mélange suivant (dans un flacon de 100 ml) : 150 gouttes d'huiles essentielles (HE) de lentisque pistachier et 150 gouttes d'HE de genévrier puis remplir d'huile végétale de calophylle.

Quand consulter ? Si après un mois, le prurit demeure. Une **échographie-Doppler** permettra d'explorer le réseau veineux, et d'envisager, si nécessaire, une sclérose des vaisseaux variqueux.