



Mieux Vivre
l'Eczéma

Retrouvez le sommeil, la confiance
et une peau apaisée.

Nuits calmes, peau apaisée

*Mes 12 gestes & conseils contre
les démangeaisons d'eczéma*

15
ANS
D'ECZÉMA



-80%
DE CRISES
ET DE
PLAQUES
EN 2 ANS



12 gestes



Sans cortisone



Sommeil retrouvé



100% actionnable

Par Emilie TRIOLO

GUIDE PDF OFFERT

MIEUX-VIVRE-ECZEMA.COM

Mon histoire : 15 ans d'eczéma avant d'en sortir

Il y a quelques années, m'habiller était devenu un choix stratégique : quel tissu n'allait pas raviver la brûlure sur mes bras ? Pendant treize ans, mes plaques se sont étendues, ont migré, sont revenues plus fortes après chaque accalmie. Médecin généraliste, dermatologue, cortisone, arrêt de la cortisone, plaques encore plus fortes... j'ai emprunté beaucoup de chemins et remis en question beaucoup de certitudes avant de comprendre ce qui, chez moi, faisait vraiment la différence.

Aujourd'hui, **mes crises et mes plaques ont reculé de plus de 80%**. Ma peau n'est pas parfaite, il m'arrive encore d'avoir quelques plaques, surtout aux mains, mais **j'ai retrouvé mon sommeil, ma confiance, et une qualité de vie que je pensais ne plus jamais connaître.**

Je te partage ça avec une conviction simple : si j'ai pu retrouver cette qualité de vie, il y a de fortes chances que certains de ces gestes t'aident aussi.

Mon eczéma du dos

Ca c'est une photo d'un bon jour, à l'époque. Les pires jours, j'avais le dos lacéré... je me fendais la peau en me grattant avec mes ongles lors de crises d'eczéma... On aurait dit qu'un chat m'avait attaqué avec ses griffes...



Plus rien dans le dos !

Tout a disparu ! Oui, c'est vraiment possible et sans cortisone en plus. L'eczéma a disparu naturellement, au fil du temps, grâce à un travail de fond fait sur l'axe intestin-peau. Parfois, lors de séances sportives intenses ou en cas de fortes chaleurs l'été et lors de canicule, quelques plaques reviennent dans le cou (surtout lorsque j'ai les cheveux détachés – frottement avec sueur...) aïe aïe aïe), mais ça repart 24h après, après un lavage doux.



Mon eczéma des bras

Voilà à quoi ressemblaient mes bras durant des années. Rougeurs, boutons, démangeaisons. Je ne reconnaissais plus mon corps et je ne comprenais pas pourquoi je vivais cela, ni pourquoi mon corps était autant en réaction.



Bras : une peau neuve

Cela fait plus de 2 ans que je n'ai plus rien sur les bras. Ma peau a conservé quelques petites taches blanches au niveau des coudes, seules traces restantes, attestant de séances de grattage olympiques ! Mais plus aucune plaques rouge, ni démangeaisons !



Mon eczéma main

La zone la plus douloureuse de mon corps. Impossible de faire quoi que ce soit au quotidien. Et le matin, mes draps étaient en sang et plein de tâches jaunes de pus et prurit... les démangeaisons étaient terrible chaque nuit.



Main : aller + loin

C'est le seul endroit de mon corps qui est encore marqué par cette maladie chronique inflammatoire. Il me rappelle que je dois encore continuer ce travail de fond intestin-peau. Mais aujourd'hui, ce qu'il me reste d'eczéma me permet de vivre sans douleur et normalement !



Les gestes qui m'ont vraiment aidée

Contre les démangeaisons intenses

- Tapoter ou frotter légèrement et délicatement sur une surface légèrement rugueuse plutôt que gratter.
- Une compresse froide ou glacée : le froid agit comme un anesthésiant naturel sur la peau, il sature les terminaisons nerveuses, ce qui coupe l'envie de gratter, et il aide en plus à faire retomber la rougeur et l'inflammation locale sans aggraver la peau.
- Un tampon d'infusion de sauge sauvage glacée sur les plaques : mon geste perso, pas un protocole validé. Si tu n'en as pas dans ton jardin, tu en trouves facilement en herboristerie ou en magasin bio.



- Un cataplasme d'argile verte dès le début de crise :
 - Matériel : poudre d'argile verte, eau de source ou hydrolat apaisant (camomille), récipient en verre / bois / grès (jamais de métal, ça altère les propriétés de l'argile) et une spatule en bois.
 - Préparation : 2 à 3 cuillères à soupe d'argile, de l'eau juste à hauteur, laisser reposer 10-15 min sans mélanger, puis mélanger délicatement jusqu'à une pâte lisse (un filet d'huile végétale type amande douce si ta peau est très sèche).
 - Application : peau propre et sèche, couche épaisse de 3 à 5 mm, on laisse agir 10 à 20 minutes maximum, jamais plus et surtout jamais laisser sécher ou craqueler sur la peau (on humidifie ou on retire avant).
 - Après : rincer abondamment à l'eau tiède, jeter l'argile à la poubelle (pas dans l'évier), sécher en tapotant, puis un peu d'aloé vera ou d'huile végétale apaisante.



Sur plusieurs jours

- Une petite cure d'infusion de sauge sauvage, en parallèle des applications en tampon (piste perso, pas un traitement), c'est comme un bonus.
- Si la peau est à vif après grattage : aloé vera uniquement sur peau intacte (ça peut brûler sur une plaie ouverte), sinon un nettoyage doux à l'argent colloïdal, en usage externe et ponctuel.

Dans les 24 à 48h après une crise

- On redouble de vigilance sur l'alimentation, sans pression, en misant sur des aliments anti-inflammatoires (poissons gras, légumes verts, curcuma, fruits rouges) plutôt que sur des aliments transformés ou très sucrés qui peuvent raviver l'inflammation.

6 aliments

pour soulager les symptômes de l'eczéma



Poissons gras
Riches en oméga-3, ils ont des propriétés anti-inflammatoires



Graines de lin et noix
Elles favorisent l'hydratation de la peau



Légumes verts à feuilles
Riches en antioxydants et vitamines, ils renforcent la barrière cutanée



Curcuma
Un puissant anti-inflammatoire naturel



Fruits rouges et baies
Riches en polyphénols et anthocyanes, ils combattent le stress oxydatif



Aliments fermentés
Le kéfir et la choucroute soutiennent le microbiote, essentiel pour réguler le système immunitaire



Mieux Vivre l'Eczéma
Retrouvez le sommeil, la confiance et une peau apaisée.
mieux-vivre-eczema.com

4 aliments

à éviter en cas d'eczéma



Produits ultra-transformés
Peuvent favoriser l'inflammation



Produits laitiers & gluten
Peuvent aggraver les symptômes



Aliments très sucrés
Peuvent accentuer les démangeaisons



Aliments riches en histamine
Charcuteries, fromages affinés, plats fermentés, tomate, chocolat



Mieux Vivre l'Eczéma
Retrouvez le sommeil, la confiance et une peau apaisée.
mieux-vivre-eczema.com

- On identifie le facteur émotionnel du moment qui a pu jouer un rôle : fatigue, pic de stress, contrariété.
- On met à jour son journal : c'est en observant plusieurs semaines de notes qu'un schéma se dessine, bien plus qu'en regardant une seule crise isolée. (C'est exactement ce que le journal en bonus t'aide à faire.)

Pour décompresser après une poussée

Quelques minutes de respiration profonde, un bon livre, une activité qui occupe les mains, une balade dehors en te concentrant sur ce que tu vois, entends, ressens. Rien de miraculeux, juste des rituels simples qui font redescendre le cortisol et t'aident à devenir actrice de ta propre convalescence.

Un geste bonus au quotidien

Bannir les savons parfumés et trop décapants, leur préférer un savon surgras ou une solution lavante douce (savon d'Alep par exemple).



Pour retrouver un sommeil de qualité

Moi, j'ai fait une cure de magnésium bisglycinate (aussi appelé glycinate), sur les conseils de ma naturopathe et de mon pharmacien. Cette forme est hautement assimilable et bien tolérée par l'organisme, contrairement à d'autres formes de magnésium qui peuvent provoquer des troubles digestifs. Le lien entre magnésium et qualité du sommeil est aujourd'hui bien documenté scientifiquement : il agit sur le GABA, qui calme le système nerveux, et aide à réduire le cortisol, l'hormone du stress. Associé à la glycine, un acide aminé aux vertus relaxantes, il favorise la détente avant l'endormissement. Ce n'est pas un protocole que je t'impose : la forme et la dose adaptées à ta situation, c'est ta naturopathe, ton pharmacien ou ton médecin qui pourront te les indiquer avec précision.

Les pièges qui aggravent tes crises sans que tu le saches

Une petite checklist des idées reçues et réflexes les plus courants chez les personnes qui vivent avec de l'eczéma : coche celles qui te parlent.

☐ **« C'est dans ma tête »**

82% des personnes concernées pensent, à tort, que l'eczéma est psychosomatique. La vérité : le stress est un facteur aggravant, jamais une cause. Ta peau réagit à un déséquilibre intestinal, pas à ta psychologie.

☐ **« C'est juste une allergie »**

78% pensent que l'eczéma n'est lié qu'à l'allergie. C'est possible, mais ce n'est pas le cas le plus fréquent. Certains aliments riches en histamine (charcuteries, fromages affinés, plats fermentés, tomate, chocolat...) peuvent aussi entretenir les symptômes sans qu'il s'agisse d'une vraie allergie. Se limiter à la piste allergique peut faire passer à côté de facteurs qui comptent tout autant.

☐ **« Il me faut juste la bonne crème »**

Chercher LA crème miracle, c'est naturel, mais une crème calme un symptôme, elle ne s'attaque pas à ce qui le déclenche. La peau n'est que le messenger de l'état de tes intestins. Le vrai changement vient rarement d'un produit posé dessus, mais de ce qu'on comprend et qu'on ajuste en profondeur.

☐ **« Je devrais pouvoir gérer ça toute seule »**

Le fameux « arrête de te gratter » que personne ne supporte, tu te le dis peut-être aussi à toi-même. Ne sous-estime pas le pouvoir du repos : une bonne nuit de sommeil, une sieste, du temps vraiment pour toi, ça compte

tout autant qu'un soin. Et entoure-toi : tu peux rejoindre notre groupe Facebook, une communauté bienveillante et à l'écoute, où tu n'es plus seule face à ça.

Tu t'es reconnue dans plusieurs cases ? C'est normal, et c'est même un bon point de départ : ça veut dire que tu sais déjà où regarder pour avancer.

Tu es au bon endroit. La suite, on la construit ensemble : je reste en contact avec toi par email pour t'accompagner pas à pas, et si tu veux un coup de boost au quotidien, rejoins notre groupe WhatsApp — c'est là que je motive mes troupes, que je t'inspire, que je te pousse et que je valorise chacun de tes progrès.

Pour continuer



Aujourd'hui, quand je repense aux nuits sans sommeil et aux mains que je devais cacher, j'ai du mal à croire le chemin parcouru. Ma peau n'est pas parfaite, il m'arrive encore d'avoir quelques plaques, mais j'ai retrouvé mes nuits, ma confiance, et une vraie légèreté au quotidien. Et surtout, aujourd'hui je sais quoi faire en cas de crise ou de poussée, je sais comment revenir à une peau apaisée, là où avant je me sentais complètement démunie.

Ce que tu viens de lire, ce sont des gestes qui soulagent, et c'est déjà énorme quand on vit avec des démangeaisons au quotidien. **Mais si tu veux aller plus loin et comprendre vraiment pourquoi ta peau réagit comme ça, c'est tout le travail de fond qu'on peut construire ensemble dans mon programme Eczéma Nouveau Départ.**

En attendant, prends soin de toi, avance à ton rythme, et rejoins-nous sur le [groupe Facebook](#) et WhatsApp si tu as besoin d'être entourée. Tu n'es plus seule avec ça.

Tu as une question ? Écris-moi à contact@mieux-vivre-eczema.com et profite bien de ton bonus, le Journal de 7 jours d'observation !