



# BRÈVES D'EXPERTS

## La peur de la cortisone en 5 points



PAR LE DR. BOURREL-BOUTAZ

# BRÈVES D'EXPERTS



## La peur de la cortisone en 5 points

PAR LE DR BOURREL BOUTTAZ

### Point 1 : la cortisone naturelle

La cortisone est fabriquée par notre corps, sous le nom de cortisol, elle nous sert de carburant, de starter le matin vers 8 heures, puis reste fabriquée toute la journée avec un petit creux vers 3 heures du matin. Cette hormone intervient dans le métabolisme du sucre, des graisses, du sommeil, de l'immunité. C'est une réponse au stress chronique (La vie de tous les jours) alors que l'adrénaline est une réponse au stress aigu (un camion qui nous fonce dessus)

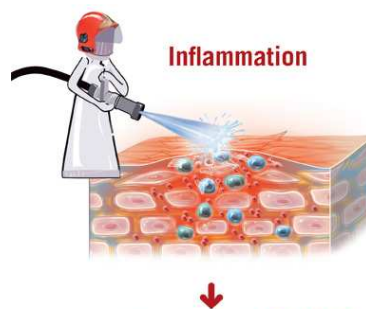
Elle a des vertus anti inflammatoires importantes, d'où son utilisation sous forme de médicaments. Elle est à disposition sous forme de comprimés, d'injection ou de crème et de pommade.

Les effets secondaires dangereux de la cortisone ne concernent que la voie orale et injectable : prise de poids, hypertension artérielle, diabète, ostéoporose, fracture osseuse...

Rien de tout cela n'est possible pour la voie locale, car ....

### Point 2 : elle est détruite par l'inflammation

Si la cortisone est appliquée sur une peau normale, elle traverse la peau, et on peut la retrouver dans le sang. Par contre si elle est appliquée sur une peau inflammatoire, elle est aussitôt détruite par l'inflammation, il ne passe quasiment rien, en tout cas pas assez pour avoir des effets toxiques ailleurs.



La crème à base de cortisone **réduit l'inflammation** et **permet d'éviter les récives**

**Pourquoi est-il conseillé alors de continuer les applications encore deux fois par semaine sur les zones habituelles des plaques (plis des coudes, plis des genoux) ? Deux raisons :**

- ✓ Si on pouvait regarder la peau au microscope, on verrait toujours de l'inflammation prête à redémarrer

- ✓ Appliquer deux fois par semaine de la cortisone sur les zones des plaques disparues, permet en fait d'éviter les récives et la quantité globale de cortisone appliquée pendant une année est de fait nettement moins élevée que si on ne le faisait pas.

### Point 3 : pourquoi a-t-elle si mauvaise presse ?

Elle ne guérit pas :

Pour maîtriser un eczéma, il ne suffit pas d'hydrater et de traiter par la cortisone.

Il faut aussi identifier les facteurs déclenchant et tenter de les prévenir.

Il faut aussi traiter la flore digestive par des pro-biotiques **et** par une alimentation anti acide et anti inflammatoire.

Elle empêche que ça sorte :

Voilà une phrase bien courante : « il faut que ça sorte sinon les toxines vont rentrer et c'est dangereux » Hippocrate est à l'origine de la fonction émonctoire de la peau, il y a 2500 ans ...

Les toxines sortent effectivement par la peau, via la sueur et le sébum. Or la cortisone en crème ne change rien au fonctionnement des glandes sudorales et sébacées. Donc cortisone ou pas, les toxines sortent toujours bien comme il faut.

### Point 4 : mais il doit bien y avoir une autre solution ?

La dermatite atopique est une maladie chronique, cela est difficile à entendre pour les parents et le patient.

Chaque crise impose de reprendre la check list : quel est le phénomène déclenchant, pouvait-on le prévoir, faut-il retraiter la flore digestive ?

Certains auront de bons résultats avec les autres médecines, mais quelque soit votre choix la base de la prise en charge reste incontournable :

- ✓ la peau est sèche : il faut ne pas aggraver la peau sèche et bien hydrater tous les jours
- ✓ il faut apprendre à s'écouter, comprendre comment cette peau réagit
- ✓ souffrir ne sert à rien, faites vous du bien
- ✓ si le stress est un élément déterminant, engagez-vous dans une démarche pour y être moins sensible (sophrologie, hypnose ...)
- ✓ respectez votre flore digestive.

### Point 5 : mais la vraie raison de la peur de la cortisone vient ...

Des médecins eux-mêmes. Les études le montrent : des positions divergentes dans le corps médical n'ajoutent que de la confusion chez les parents. Les centres de référence sur la prise en charge de la dermatite atopique sont les centres d'éducation thérapeutique.

## Notions sous-entendues par la notice

### 1/ Les facteurs déclenchant sont :

- ✓ **Tout ce qui aggrave la peau sèche** : le froid, l'eau, les savons, tous les produits chimiques, les parfums, la poussière, le bricolage, les pollens.
- ✓ **Tout ce qui perturbe l'équilibre de la peau** : la sueur sous l'effet de l'alimentation trop acide
- ✓ **Tout ce qui perturbe la flore digestive** : l'alimentation trop acide, les antibiotiques, les gastro-entérites...
- ✓ **Le stress**

### 2/ L'alimentation : deux type d'alimentation sont à éviter, elles aggravent l'eczéma.

- ✓ **Alimentation acidifiante** : bonbons, gâteaux, sodas, pain, pâtes, céréales du petit déjeuner, barres énergétiques, le miel, les tomates, les agrumes (citron, mandarines, oranges, pamplemousses)
- ✓ **Alimentation inflammatoire** : toute la cuisine industrielle, toutes les huiles qui ne sont pas première pressions à froid, l'excès de produits laitiers de vache, la charcuterie, l'excès de viande rouge