

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

LA PEAU ET SON LANGAGE

Dans cet article, je vais vous parler de votre peau et plus particulièrement de son langage. Notre peau nous parle mais prenons-nous seulement le temps de l'écouter ?

Lorsque l'on aperçoit, un petit "je ne sais quoi" qui bourgeonne à sa surface, on est parfois assailli d'une envie soudaine, qui peut devenir insistante, de le faire disparaître. Avant d'utiliser les grands moyens, il serait utile de comprendre la raison de cette soudaine apparition. Si cette petite excroissance a l'audace de se révéler, il se peut que cela soit pour une bonne raison. Alors plutôt que de se précipiter séance tenante chez le dermatologue pour lui demander de la brûler vite fait, penchons-nous d'abord sur un des rôles majeurs de la peau : celui d'éliminer nos déchets grâce à la transpiration, complétant ainsi le travail des reins. Et de la surface cutanée nous en avons beaucoup car la peau est un organe et le plus grand de tous de surcroît. Par conséquent, tout ce qui dépasse ne doit pas forcément être anéanti tout de suite. Prenons l'exemple des verrues, que j'appelle aussi nos "petites poubelles de la peau". Une poubelle est bien utile. Si on enlève trop vite une verrue, le risque de récurrence est bien présent et il est fort probable qu'après un certain temps, une nouvelle verrue fasse son apparition. J'observe cela régulièrement au cabinet. Notre organisme est très bien organisé et il a tendance à concentrer les toxines afin de diminuer leur circulation dans l'ensemble de notre corps. Le même raisonnement s'applique pour les kystes : il ne suffit pas de les enlever, il est important d'en comprendre la cause qui se révèle souvent être une surcharge en toxines (un drainage du foie sera très utile). La prudence sera de mise pour une verrue douloureuse, un kyste de taille importante ou qui est mal placé. Ils devront être enlevés. Pour éviter la



© Photo Unsplash

récurrence, je vous conseille toutefois de chercher la cause même si parfois on ne la trouve pas.

Comprendre le langage de la peau.

Un autre exemple, celui de l'eczéma. Que fait-on le plus souvent ? On applique une crème à base de cortisone qui, certes, va faire disparaître le symptôme sans toutefois guérir vraiment la maladie sous-jacente. L'origine de cette maladie inflammatoire peut persister et il est possible de voir apparaître, quelques années plus tard, de l'asthme, sans que le lien soit fait. Et pourtant, sachez que dans certaines situations c'est la même maladie, elle ne fait que s'exprimer différemment et de manière plus sévère, on dit que la maladie, auparavant en surface est "rentrée". Parfois la simple suppression du lait de vache,

qui surcharge considérablement l'organisme, peut suffire à faire disparaître un eczéma. Il en est de même pour la plupart des maladies inflammatoires de la peau comme l'acné ou le psoriasis. Elles sont souvent le signe d'une surcharge du corps, d'origine alimentaire pour la première et psychologique (surmenage, stress) pour la deuxième. Cependant, tout n'est qu'une question de mesure et une crème à base de cortisone est parfois indispensable pour soulager ce qui peut vite devenir un enfer. Étant donné que nous vivons sous des latitudes ensoleillées, il est bien sûr important de faire surveiller régulièrement votre peau par un dermatologue et de suivre ses conseils avisés. En effet, toute tâche ou excroissance qui grandit, change de forme, de couleur ou se situe à un endroit de frottement, comme sous la bretelle d'un soutien-gorge, doit obligatoirement faire l'objet d'une vérification chez ce spécialiste. Lorsque votre peau vous parle et se manifeste, je vous invite à la bienveillance, à la prudence (dermatologue) et à un peu de patience afin d'entendre et peut-être de comprendre ce qu'elle a à vous dire. C'est son langage.



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :

