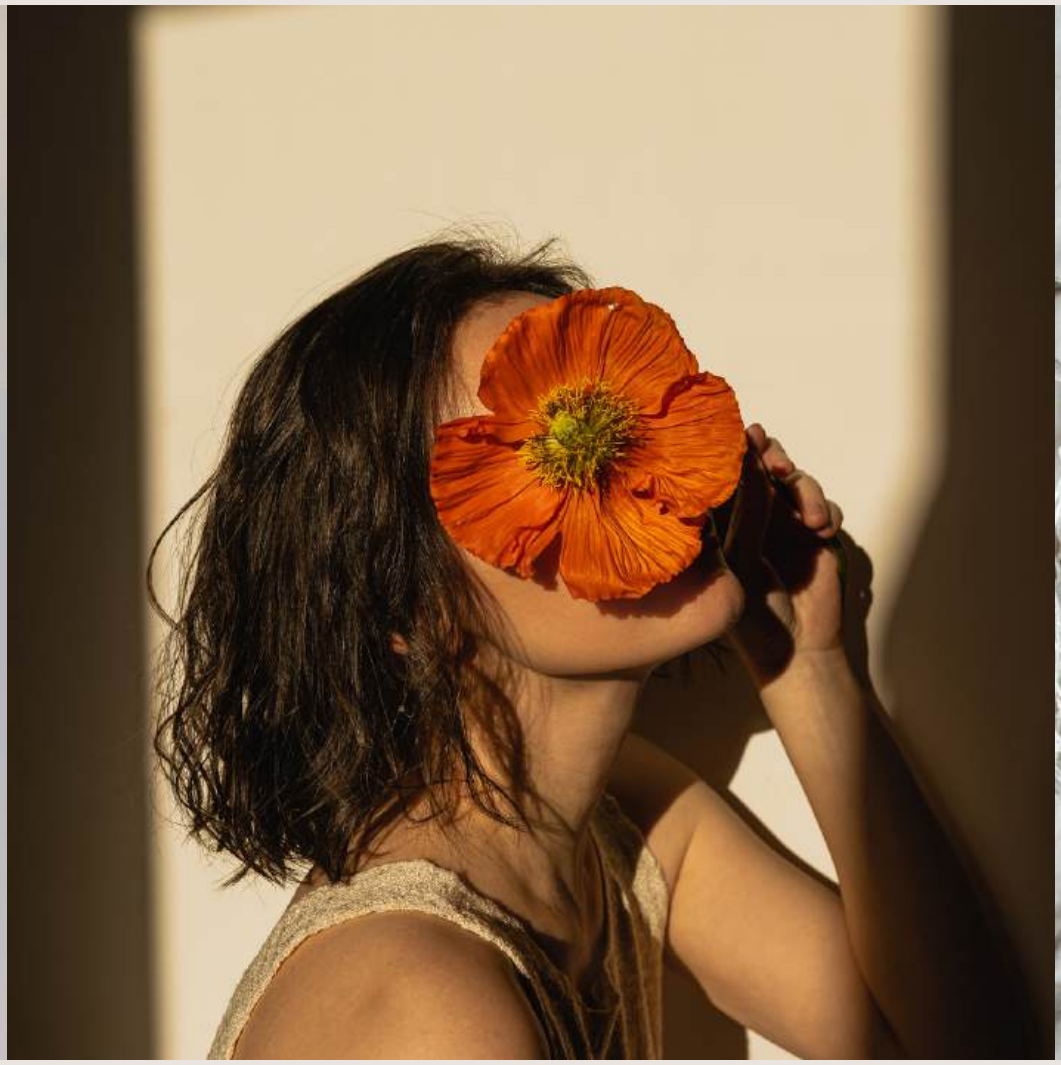




les bases

Le guide pour comprendre l'eczéma, ta peau, poser des fondations solides et retrouver plus de confort naturellement.

PAR CLOÉ ERBIN - NATUROPATHE

Copyright

© 2026 CLOÉ ERBIN

Ce guide est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle. Toute reproduction, diffusion, modification, totale ou partielle, à des fins commerciales ou non, est strictement interdite sans mon autorisation écrite.

Ce document est destiné à un usage strictement personnel. Il ne remplace en aucun cas un avis médical ou un suivi personnalisé auprès d'un professionnel de santé qualifié.

Merci de respecter mon travail et de ne pas le diffuser sans mon accord.

CLO NATURO
clo-naturo.fr





Au programme :

01 COMPRENDRE L'ECZÉMA

- Qu'est-ce que l'eczéma ?
- Pourquoi revient-il toujours ?
- Le rôle de la naturopathie fonctionnelle dans l'eczéma

02 LES 4 PILIERS DE LA PEAU SAINE

- L'alimentation anti-inflammatoire
- Le stress & l'axe peau-cerveau
- Le sommeil réparateur & la peau
- Le mouvement doux et la transpiration
- bonus : les plantes & compléments

03 DIGESTION, DÉTOX & PEAU

- Le rôle des organes émonctoires dans l'eczéma
- L'importance du microbiote intestinal

04 SOINS NATURELS & ROUTINE APAISANTE

- Ce qui irrite
- Ma routine selon la phase
- Les douches et bains
- Faire le point : ta base et ta cause dominante



Hello, moi c'est Cloé

Je suis naturopathe fonctionnelle, spécialisée dans la santé de la peau et des hormones.

J'ai moi-même connu l'eczéma depuis l'enfance : plaques, démangeaisons, insomnies, cortisone à répétition... Je sais à quel point ça peut impacter l'estime de soi, le sommeil, la vie sociale. Et à quel point on peut se sentir seul.e avec ça.

Grâce à une approche globale, j'ai retrouvé une peau apaisée. Ça fait plusieurs années que j'ai trouvé mon équilibre et que l'eczéma n'est pas revenu.

Depuis 2020, j'accompagne des hommes et des femmes à reprendre le pouvoir sur leur santé en comprenant vraiment ce qui se passe à l'intérieur, au-delà des crèmes et des symptômes.

Ce guide, c'est le point de départ que j'aurais aimé recevoir à l'époque.
Un condensé clair, bienveillant, pour t'aider à comprendre ta peau, poser des bases solides, et retrouver de la douceur au quotidien.





01.

COMPRENDRE L'ECZÉMA

- Qu'est-ce que l'eczéma ?
- Pourquoi revient-il toujours ?
- Le rôle de la naturopathie fonctionnelle dans l'eczéma



01. COMPRENDRE L'ECZÉMA

L'eczéma est une affection inflammatoire de la peau, souvent chronique, marquée par des démangeaisons, des rougeurs, des plaques sèches ou suintantes.

Il peut être atopique (lié au terrain génétique), de contact (lié à une substance irritante ou allergène), ou encore dyshidrosique, nummulaire, etc.

>> Mais au-delà du nom, il est surtout le symptôme visible d'un déséquilibre plus profond.

Pourquoi revient-il toujours ?
Parce que l'eczéma est rarement juste un problème de peau.

Il est souvent l'expression d'un terrain inflammatoire, d'un déséquilibre digestif, hormonal, ou immunitaire. Tant que ces déséquilibres ne sont pas pris en charge, les poussées reviennent, même avec les traitements symptomatiques.

Le rôle de la naturopathie fonctionnelle
Cette approche vise à remonter à la cause, en regardant l'humain dans sa globalité.
On ne cherche pas à simplement calmer la peau, mais à comprendre pourquoi elle s'enflamme : alimentation, stress, foie, intestins, hormones, environnement...

Chaque piste est un levier possible, qu'on peut explorer avec douceur, observation et cohérence.

>> Quand consulter un médecin : plaques qui suintent ou forment des croûtes jaunâtres, fièvre, eczéma très étendu ou douloureux, eczéma du nourrisson. Ce guide ne remplace pas un avis médical.



02.

LES 4 PILIERS DE LA PEAU SAINE

- L'alimentation anti-inflammatoire
- Le stress & l'axe peau-cerveau
- Le sommeil réparateur & la peau
- Le mouvement doux et la transpiration
- bonus : les plantes & compléments



Avant d'aller chercher des causes plus complexes, il est essentiel de vérifier si les bases sont bien posées. Ces 4 piliers sont les fondations d'une peau qui respire mieux, se défend mieux, se répare mieux.





Alimentation anti-inflammatoire

La peau est directement influencée par ce que nous mangeons.
Certaines familles d'aliments peuvent nourrir l'inflammation, d'autres au contraire la calmer.

- À favoriser :

légumes colorés et fruits rouges, pour les antioxydants, curcuma, oméga-3 (petits poissons gras, huiles de qualité) pour apporter plus de tolérance au système immunitaire, aliments fermentés pour soutenir le microbiote (si tu les tolères : ils sont riches en histamine), protéines complètes.

- À limiter :

excès de sucres, ultra-transformés, gluten (chez certains), produits laitiers de vache, aliments riches en histamine ou additifs.

Pas besoin de tout éliminer d'un coup : on commence par une ou deux choses et on observe.



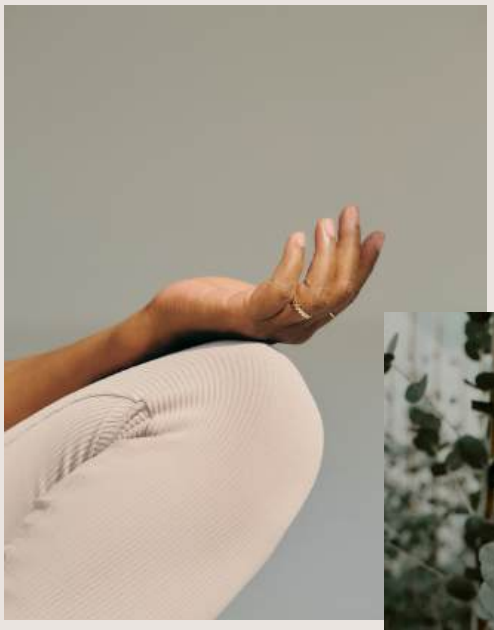
Le stress & l'axe peau-cerveau

Le stress agit comme un déclencheur ou un amplificateur.
Quand on est tendu, le système immunitaire réagit plus fort.
L'inflammation augmente, la digestion ralentit... et la peau s'enflamme plus facilement.
Prendre soin de son système nerveux, c'est prendre soin de sa peau !

>> Respiration, cohérence cardiaque, marche lente, bain chaud, écriture libre... À toi de trouver ce qui te correspond ! :)



pleine conscience





Au quotidien elle peut aider à « muscler » le cerveau pour gérer l'anxiété et les pensées.
En dehors de la gestion du stress et de nos émotions, elle aide à avoir une meilleure concentration et clarté mentale. Elle nous aide également à mieux dormir, à avoir un sommeil plus profond.

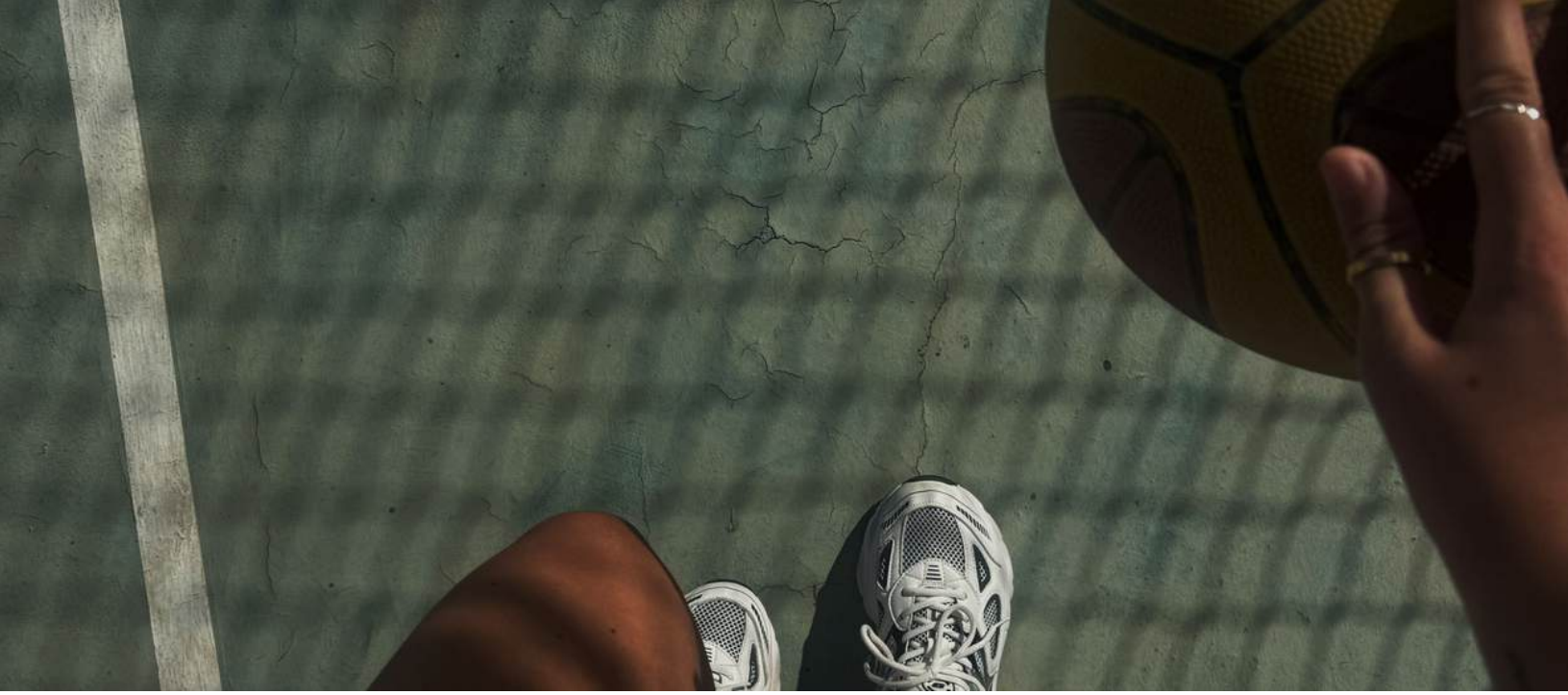


Le sommeil réparateur

La nuit, la peau se régénère. Le foie travaille. Les hormones se rééquilibrent.
Un sommeil profond, régulier et suffisant est une vraie cure quotidienne pour l'eczéma.

>> Mon top 4 :

- Dîner riche en glucides et tôt : les glucides freinent le cortisol (l'hormone du stress) grâce à l'insuline.
- Lumière tamisée le soir - l'idéal : la lumière rouge, qui ne freine pas la mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Pas d'écrans après 21h (la lumière bleue freine la mélatonine et garde le cerveau en éveil) ou porter des lunettes à verres rouges (anti-lumière bleue).
- Rituel de coucher apaisant (huile essentielle de lavande en diffusion, magnésium, cohérence cardiaque...)



Mouvement doux & transpiration

L'activité physique favorise l'élimination (via la sueur, la respiration), la circulation lymphatique et hormonale, et réduit le stress.

Pas besoin de sport intense ! Marche, yoga, danse intuitive, natation douce... Si tu es très sédentaire, tu peux par exemple commencer par 30 minutes de marche par jour.

L'important, c'est la régularité et le plaisir.

À l'inverse, attention à ne pas être dans l'excès pour ne pas stimuler le cortisol et créer des déficits micronutritionnels.



plantes



Les plantes ne sont pas miraculeuses : aucune ne traite la cause profonde.
Mais elles permettent de soutenir en douceur, d'approfondir le travail et d'apaiser l'inflammation.

Aucune raison de s'en passer donc ! :)

Digestives & hépatiques douces :

- Artichaut, romarin, chardon-Marie (plantes amères → foie)
- Mauve, guimauve, plantain (adoucissantes → intestins)

Nerveuses apaisantes (stress & peau) :

- Mélisse, passiflore, camomille matricaire, aubépine

En infusion, extrait liquide ou EPS selon les besoins, mais à adapter selon les cas. Certaines plantes peuvent être trop stimulantes, irritantes ou inadaptées en phase inflammatoire aiguë.

À éviter : compléments fourre-tout, cocktails trop dosés ou non adaptés au terrain. Toujours privilégier des apports ciblés et bien tolérés, et idéalement accompagnés.

Les plantes et compléments ne remplacent pas une hygiène de vie adaptée ni un travail global sur le terrain. Ils sont des aides, pas des solutions.





COMPLÉMENTS

Oméga-3 (EPA/DHA) et huile de bourrache (GLA)
→ Anti-inflammatoires profonds, utiles en soutien de terrain et/ou si tu manges peu de poissons gras.

Zinc bisglycinate ou carnosine
→ Réparateur de la peau et de la muqueuse digestive, immunomodulant, c'est une carence souvent présente chez mes client.e.s.

Vitamine D3
→ Soutien immunitaire global (à doser selon le statut sanguin)

Probiotiques spécifiques
→ Pour soutenir le microbiote intestinal (Lactobacillus rhamnosus GG, Bifidobacterium lactis, etc.)

Magnésium
→ Régule le stress, soutient le sommeil et la fonction enzymatique.





03.

DIGESTION, DÉTOX & PEAU

- Le rôle des organes émonctoires dans l'eczéma
- L'importance du microbiote intestinal







Et si la peau n'était qu'un émonctoire de secours ?

En naturopathie, on considère que le corps élimine naturellement les toxines via 5 grands organes filtres (aussi appelés émonctoires) : intestins, foie, reins, poumons et peau.

Quand les principaux filtres sont surchargés ou encrassés, la peau peut prendre le relais, notamment sous forme d'eczéma.

Un peu à la façon d'une rivière qui déborde, on peut voir l'eczéma comme un trop-plein que le corps n'a pas pu éliminer par ses autres voies.

Apaiser la peau, c'est aussi réparer ce qui se passe à l'intérieur.

03. DIGESTION, DÉTOX & PEAU

Intestins : premier lien avec l'inflammation
L'intestin n'est pas qu'un organe de digestion. C'est une barrière immunitaire, une interface entre l'extérieur et nous. Si cette barrière est trop perméable (on parle souvent de « porosité intestinale »), des substances mal digérées ou irritantes peuvent passer dans le sang… et déclencher des réactions inflammatoires, y compris sur la peau.

Les signes d'un déséquilibre digestif peuvent être très variés : ballonnements, gaz, fatigue après les repas, troubles du transit, fringales… mais aussi eczéma, acné, migraines, etc.

Le foie : le filtre oublié
Le foie neutralise les toxines, hormones en excès, polluants et médicaments. En cas de surcharge, il peut laisser passer des résidus qui sursollicitent l'immunité ou l'inflammation.
Une peau réactive, des poussées inexpliquées, une intolérance à la chaleur ou aux cosmétiques peuvent parfois être des signes de fatigue hépatique.
Soutien doux possible : plantes amères, alimentation légère, repos digestif (mais pas de cure détox en pleine poussée !)

Le microbiote intestinal : ton allié peau
Un microbiote déséquilibré (aussi appelé dysbiose) peut produire des molécules irritantes, diminuer ta capacité à assimiler les nutriments, et entretenir un état inflammatoire général.
Il influence aussi ton système nerveux, ton immunité et même ta production de sérotonine. Le renforcer, c'est prendre soin de ta peau… mais aussi de ton humeur et de ta vitalité !





04.

SOINS NATURELS & ROUTINE APAISANTE

- Ce qui irrite
- Ma routine selon la phase
- Les douches et bains



CE QUI IRRITE







Une peau lésée est une peau fragilisée, et donc souvent ultrasensible : elle peut réagir à des ingrédients, des textures ou des gestes inadaptés, même dans des soins « naturels ».

Voici quelques déclencheurs fréquents :

- Huiles essentielles sur la peau (même bio)
- Tensioactifs agressifs dans les gels douche / shampoings
- Produits contenant de l'alcool, du parfum, des conservateurs irritants
- Nettoyages trop fréquents, frottements, bains trop chauds
- Laine
- Cosmétiques
- Lessives
- Peintures
- Désinfectants
- Tissus neufs (à laver avant de les porter)

En général tout ce qui a une odeur forte, ce qui est neuf, les endroits publics (transports en commun, cinémas, restaurants...). Apporte un foulard avec toi pour ne pas être en contact direct avec les tissus dans les endroits publics.

C'est un sacré travail de détective mais c'est important de le faire !



la routine

SKINCARE

Souvent on observe 3 phases, et chacune demande un soin différent :

1 : PEAU ROUGE
C'est la phase de crise : plaque rouge ++, démangeaisons ++, suintements possibles. La peau a surtout besoin d'eau : eau thermale ou hydrolat de camomille, puis sur peau encore humide un sérum d'acide hyaluronique ou de l'aloe vera, et enfin une crème légère, pas trop grasse.

2 : PEAU APAISÉE
La plaque commence à sécher et démange beaucoup moins. La peau a besoin de plus de gras pour cicatriser : passe à une crème plus riche ou ajoute quelques gouttes d'huile de calendula ou de nigelle à ta crème.

3 : PEAU CICATRISÉE
On devine la plaque car la peau est blanche, sèche et peut être craquelée, ce qui peut donner la sensation de tiraillement mais il n'y a plus de démangeaisons. C'est le moment de la prévention : un baume ou un cérat chaque jour, car un émollient ne protège la peau que 24 h maximum.

Quand on a la peau sèche et qu'on est en crise, on pense bien faire en appliquant des beurres de karité, de l'huile de coco ou des émollients très gras. Pour moi, cela revient à mettre de l'huile sur le feu car à ce moment-là, la peau a surtout besoin d'eau.

D'où l'intérêt d'adapter tes soins à chaque phase.

LES DOUCHES ET LES BAINS

Je conseille de prendre des douches fraîches et rapides (max 5 minutes) plutôt que des bains et de ne pas en abuser. Ce n'est pas nécessaire de se laver tous les jours si tu n'as pas transpiré et que tu n'en ressens pas le besoin.

Utilise une huile lavante (les marques SVR et Jonzac ont une bonne composition) ou un gel douche gras sans savon pour ne pas décaper la peau (Réjence, Altheys).

2-3 fois par mois, prends un bain tiède aux flocons d'avoine. L'avoine a des propriétés calmantes et apaisantes grâce au bêta-glucane.

Tu peux ajouter du bicarbonate de soude (antiseptique, protège la peau, adoucit l'eau, élimine les peaux mortes) et du sel de la mer morte pour encore plus de bienfaits !





Soigner la peau, c'est rarement une affaire de surface.

TA BASE SANTÉ EST-ELLE SOLIDE ?

Coche les cases qui te parlent aujourd'hui. Moins de 2 cases cochées dans une catégorie ? Commence par celle-là.

ALIMENTATION
□ Je mange des fruits et légumes colorés chaque jour
□ J'ai réduit les sucres et aliments ultra-transformés
□ Je consomme 3 portions de petits poissons gras par semaine

STRESS & ÉMOTIONS
□ Je remarque un lien entre stress et poussées
□ J'ai une ou deux pratiques régulières qui m'aident à me détendre
□ J'arrive à m'offrir quelques vraies pauses dans la semaine

SOMMEIL
□ Je dors au moins 7h par nuit
□ Je me réveille reposé.e
□ J'ai mis en place un rituel du soir (lumière rouge, pas d'écrans...)

MOUVEMENT
□ Je bouge un peu chaque jour, même doucement (min 5000 pas)
□ Je transpire régulièrement (marche rapide, sauna, activité douce...)
□ Je ne suis pas dans l'excès (pas de sport intense 4 à 5 fois par semaine)

DIGESTION & DÉTOX
□ Je vais à la selle chaque jour sans douleur, mes selles sont moulées.
□ J'ai déjà remarqué un lien entre ce que je mange et ma peau.
□ Je mange des fermentés chaque semaine et je les tolère bien.

ROUTINE SKINCARE
□ J'ai une routine simple, douce, respectueuse de ma peau
□ Je sais repérer ce qui irrite ma peau, même si c'est naturel
□ Je fais ma routine skincare aussi en prévention

COMPRENDRE LA CAUSE DOMINANTE DE TON ECZÉMA

Pour chaque affirmation : note 1 point si c'est souvent vrai pour toi.
À la fin regarde quel profil a le score le plus élevé.

- 0–2 : peu probable
- 3–5 : piste à explorer
- 6+ : probable cause dominante

HISTAMINE

□ Démangeaisons qui augmentent après certains repas
□ Rougeurs rapides (visage, cou, plaques)
□ Nez qui coule ou se bouche pendant / après les repas
□ Maux de tête ou migraines fréquents
□ Sensation de chaleur ou bouffées
□ Réactions à certains aliments (fromage, vin, chocolat, tomates…)
□ Démangeaisons plus fortes le soir ou la nuit
□ Peau réactive / urticaire / flush
□ Intolérance à l'alcool
□ Sensibilité aux odeurs / cosmétiques

DIGESTIVE

□ Ballonnements fréquents
□ Gaz (odorants ou non)
□ Selles collantes, grasses ou difficiles à évacuer
□ Constipation ou alternance avec diarrhée
□ Fatigue après les repas
□ Sensation de digestion lente
□ Reflux / brûlures / lourdeurs
□ Langue blanche ou chargée
□ Ventre gonflé même avec une alimentation « correcte »
□ Sensibilité à certains aliments (gluten, laitages…)

HORMONALE (si tu n'as pas de cycle, passe ce profil)

□ Poussées d'eczéma avant les règles
□ Syndrome prémenstruel (irritabilité, fatigue, fringales…)
□ Douleurs mammaires
□ Acné (surtout bas du visage, cou, dos)
□ Cycles irréguliers ou longs
□ Règles douloureuses ou abondantes
□ Fatigue marquée en phase lutéale
□ Baisse de libido
□ Antécédent de pilule / arrêt récent
□ Sensibilité hormonale globale (humeur, peau, énergie)

STRESS

□ Poussées en période de stress
□ Démangeaisons accentuées le soir ou au calme
□ Difficulté à lâcher prise
□ Anxiété fréquente
□ Sommeil perturbé (réveils nocturnes, difficulté d'endormissement)
□ Fatigue chronique
□ Sensation d'être « à fleur de peau »
□ Tensions musculaires
□ Besoin de contrôler / anticiper
□ Émotions qui impactent rapidement la peau

SENSIBILITÉS ALIMENTAIRES

□ Eczéma présent depuis la naissance, presque sans répit
□ Peau qui ne s'améliore pas malgré une alimentation « anti-inflammatoire » stricte
□ Réactions à des fruits et légumes « sains » (tomate, agrumes, kiwi, épinards…)
□ Acouphènes
□ Asthme ou gêne respiratoire
□ Gonflements des mains, des pieds ou des paupières
□ Fatigue ou lourdeur après les repas
□ Maux de tête fréquents
□ Sensibilité à la menthe, à l'aspirine ou aux parfums
□ Démangeaisons après les fruits secs, le miel ou les épices

Comment interpréter tes résultats

- Un profil dominant clair = c'est ta priorité
- Plusieurs scores proches = ton eczéma est multifactoriel
- Tous les scores moyens = terrain global à rééquilibrer

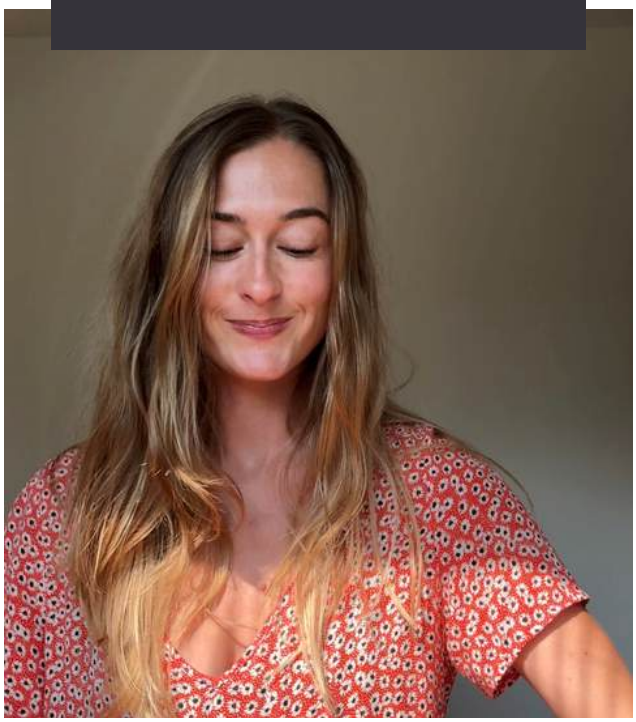
Dans tous les cas, commence par la cause la plus marquée, puis élargis :)

Et maintenant ?

Si tu préfères être accompagné.e en 1:1 alors l'accompagnement 3 ou 6 mois est fait pour toi ! On travaillera sur ta ou tes causes en rendez-vous, mois après mois.

Si tu préfères travailler seul.e dessus alors le guide est pour toi !

ACCOMPAGNEMENT



1 téléconsultation par mois pendant 3 ou 6 mois + livret PDF qui reprend le protocole.

Suivi régulier par Signal ou WhatsApp et mail pendant le suivi.

+ D'INFOS

GUIDE ECZÉMA

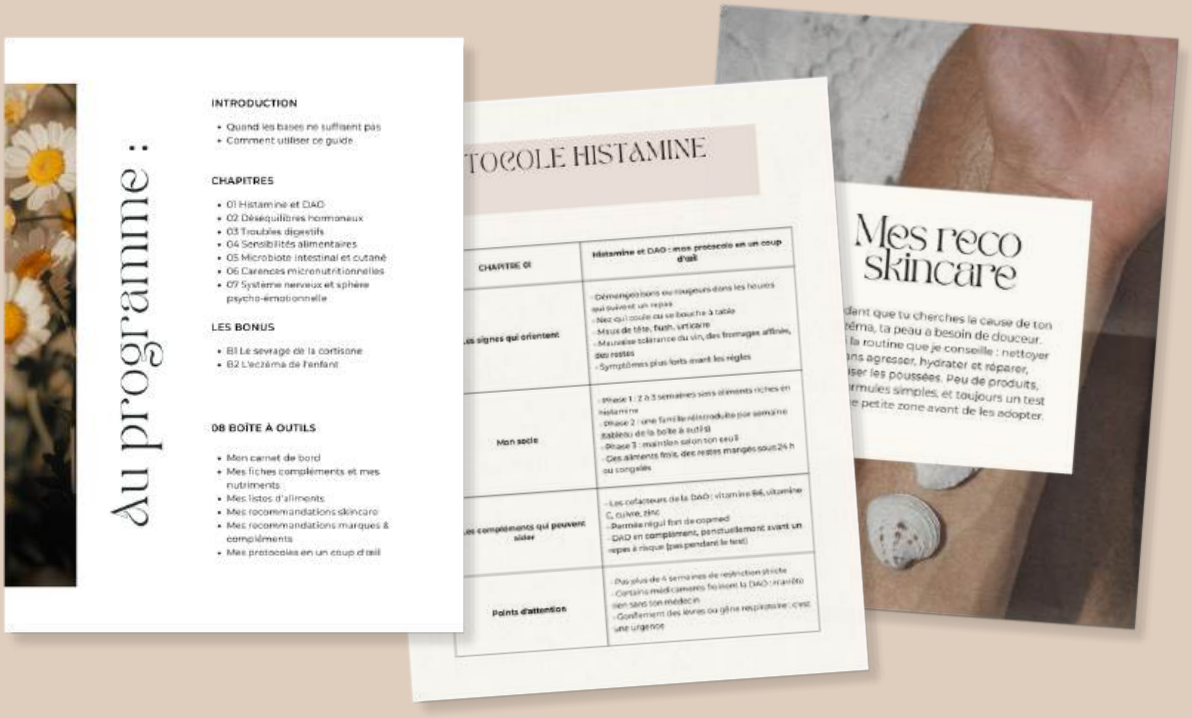


+100 pages (PDF) pour lever les freins invisibles pour celles et ceux qui stagnent ou qui veulent aller plus loin.

+ D'INFOS

Guide : Explorer les causes invisibles de l'eczéma

Pour aller plus loin quand les symptômes persistent. Au programme :
• L'intolérance à l'histamine et le déficit en DAO
• Les déséquilibres hormonaux : cycle, progestérone, pilule, thyroïde
• Troubles digestifs : porosité intestinale, candidose, SIBO, dysbiose
• Sensibilités alimentaires : gluten, caséine, salicylates, oxalates, glutamates
• Le microbiote intestinal & cutané : symbiose ou chaos ?
• Carences micronutritionnelles : les freins invisibles à la régénération
• Système nerveux et sphère psycho-émotionnelle
• Bonus : sevrage de la cortisone, eczéma de l'enfant et boîte à outils



JE ME LANCE



Merci + Prochaines étapes

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.
Ce guide est un point de départ. Un pas vers plus de compréhension, plus de douceur, plus de confiance.

Je suis là si tu veux continuer ce chemin en profondeur :

- Explorer les causes invisibles
- Définir un protocole personnalisé
- Être accompagné.e pas à pas

— Cloé

Cloé Erbin
clo-naturo.fr