

Article Shiatsu et Eczéma/ Psoriasis



Je vous partage ici un **article de fond** consacré à deux affections cutanées fréquentes : l'**eczéma** et le **psoriasis**.

À travers le regard de la **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** et du **shiatsu**, nous allons explorer la manière dont ces approches énergétiques perçoivent et accompagnent ces troubles de la peau.

Je vous propose d'abord un **point sur l'eczéma**, puis sur le **psoriasis**, avant de terminer par une **comparaison** entre ces deux pathologies et les différences de **traitement énergétique** selon la MTC et le shiatsu.

Le shiatsu, un accompagnement précieux contre l'eczéma

L'eczéma, affection dermatologique inflammatoire courante, se manifeste par des démangeaisons, rougeurs, sécheresse cutanée et parfois des suintements. S'il est fréquemment associé au stress et à certaines prédispositions immunitaires, son expression cutanée peut varier selon l'âge, la saison et le terrain de chacun. En complément de la dermatologie conventionnelle, le Shiatsu et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) proposent une lecture globale du déséquilibre et des approches thérapeutiques naturelles capables de soulager durablement les symptômes.

Comprendre l'eczéma selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

Dans la vision de la MTC, la peau est le reflet de l'état interne du corps, de la circulation énergétique (Qi) et de la qualité des liquides organiques. L'eczéma est généralement interprété comme l'expression d'un déséquilibre entre plusieurs facteurs :

Vent externe

Facteur pathogène mobile, provoquant démangeaisons et éruptions migrantes.

Chaleur ou Feu

Génère rougeurs, inflammation, sensation de brûlure.

Humidité

Favorise suintements, vésicules et épaississement cutané.

Vide de Sang ou de Yin

Conduit à sécheresse, peau fine, prurit chronique, récidives.

Ces facteurs ne sont pas exclusifs : un eczéma peut combiner Vent-Chaleur, Humidité-Chaleur, ou évoluer vers un terrain sec lorsque la maladie se chronicise.

Les organes impliqués selon la MTC

Plusieurs systèmes énergétiques sont souvent concernés :

- **Foie** : régule la circulation du Qi. En cas de stagnation (souvent liée au stress), chaleur et inflammation augmentent.
- **Rate** : gouverne la transformation des liquides. En vide, l'Humidité s'accumule.
- **Poumon** : maître de la peau et des défenses énergétiques.
- **Rein** : nourrit le Yin et le Sang, essentiels à l'hydratation de la peau.

Comprendre le terrain permet de travailler sur la cause profonde, et non seulement les symptômes visibles.

Approche Shiatsu : harmoniser le terrain par le toucher

Le Shiatsu, discipline manuelle japonaise issue de la MTC, utilise pressions, étirements et mobilisations pour favoriser :

Circulation harmonieuse du Qi

Diminution de la stagnation, baisse de l'inflammation.

Régulation du système nerveux

Le stress est un facteur majeur de poussées d'eczéma. Le Shiatsu agit sur le nerf autonome, induisant une réponse de détente.

Tonification du Yin et du Sang

Pour nourrir la peau et limiter la sécheresse.

Drainage de l'Humidité

Par travail sur la Rate, la digestion énergétique et les liquides.

Quelques méridiens fréquemment mobilisés :

- **Poumon** (Peau / Wei Qi)
- **Rate-Pancréas** (Humidité)
- **Foie** (stress, chaleur interne)
- **Gros Intestin** (élimination)

Hygiène de vie et conseils selon la MTC

L'efficacité des soins manuels est renforcée par l'hygiène de vie :

- **Limiter les aliments générateurs d'humidité** (produits laitiers, sucres, excès de gluten).
- **Favoriser les légumes verts, les céréales complètes**, le radis noir, l'artichaut.
- **Hydratation régulière**.
- **Gestion du stress** (respiration, qi gong, méditation).

En MTC, la peau se soigne aussi... dans l'assiette.

Bénéfices observés

Le traitement régulier en Shiatsu/MTC permet souvent :

- Diminution des démangeaisons
- Moins de poussées inflammatoires
- Meilleure hydratation naturelle de la peau
- Espacement des crises
- Réduction du stress et du sommeil perturbé
- Amélioration du terrain général

Il s'agit d'un travail progressif, souvent saisonnier, qui rééquilibre l'organisme sur le long terme.

À qui s'adresse cette approche ?

- Enfants (eczéma atopique)
- Adultes stressés ou sujets à allergies
- Eczéma chronique ou récidivant
- Peaux sensibles

Le travail énergétique est doux, adaptable et complémentaire des soins médicaux.

Conclusion

L'eczéma, bien qu'exprimé par la peau, a des causes internes profondes dans la vision MTC. Le Shiatsu, en agissant sur la circulation énergétique, le stress et le terrain, offre une approche holistique favorisant un apaisement durable.

Cette complémentarité ouvre une voie intéressante aux personnes en recherche d'alternatives naturelles, non invasives, et centrées sur la prévention.

Note importante

Le Shiatsu et la MTC **ne remplacent pas un avis médical**, notamment en cas d'infection ou de lésions étendues. Ils constituent **un complément intégratif** au suivi dermatologique.

Le shiatsu, un accompagnement précieux contre le psoriasis

Le **psoriasis** est une affection inflammatoire chronique de la peau, souvent liée à un dérèglement du système immunitaire et aggravée par le stress.

Au-delà des traitements médicamenteux, la **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** et le **shiatsu** proposent une approche globale et naturelle qui vise à **rétablissement l'équilibre intérieur** du corps pour apaiser durablement les symptômes.

Le psoriasis vu par la Médecine Traditionnelle Chinoise

En MTC, la peau est le miroir de notre équilibre interne. Le psoriasis traduit souvent un **déséquilibre du Qi (énergie vitale)**, du **Sang** et du **Yin**.

Les causes énergétiques les plus fréquentes :

- **Chaleur et Vent dans le Sang** : provoquent rougeurs, démangeaisons et inflammations.
- **Stagnation du Qi et du Sang** : entraîne épaississement et desquamation.
- **Vide de Yin du Foie et des Reins** : assèche la peau et rend les poussées plus persistantes.
- **Tensions émotionnelles** : le stress, la colère ou la frustration bloquent le Qi du Foie et aggravent les crises.

L'objectif du traitement :

La MTC cherche à **rééquilibrer l'énergie**, à **refroidir la chaleur interne**, à **faire circuler le Sang** et à **apaiser le mental (Shen)**.

L'acupuncture, la pharmacopée, la diététique énergétique et le **shiatsu** sont souvent combinés pour agir sur plusieurs plans à la fois.

Le shiatsu : harmoniser le corps et apaiser la peau

Le **shiatsu** est une pratique manuelle issue des principes de la MTC. Par des pressions rythmées sur les méridiens et les points d'acupuncture, il aide à **libérer les blocages énergétiques** et à **relancer la circulation du Qi et du Sang**.

Les bienfaits du shiatsu sur le psoriasis :

1. **Réduction du stress**
→ Le shiatsu calme le système nerveux et diminue les poussées liées à l'anxiété.
2. **Stimulation de la circulation énergétique**
→ Favorise l'élimination des toxines et la régénération cutanée.
3. **Soutien des organes internes (Foie, Rate, Reins)**
→ Aide le corps à retrouver son équilibre naturel.
4. **Apaisement global**
→ Meilleure qualité de sommeil, détente profonde et regain d'énergie.

Les méridiens souvent sollicités :

- **Foie** : pour dissiper la chaleur et libérer les émotions.
- **Rate** : pour soutenir la digestion et l'immunité.
- **Reins** : pour nourrir le Yin et hydrater la peau.
- **Cœur et Péricarde** : pour apaiser le mental et calmer le Shen.

Une approche complémentaire et personnalisée

Le shiatsu et la MTC ne remplacent pas un suivi médical, mais ils offrent un **accompagnement complémentaire efficace**.

Chaque séance est adaptée à la **constitution énergétique** de la personne et à **l'état du moment**.

L'objectif n'est pas seulement de soulager la peau, mais d'aider le corps à retrouver **un équilibre intérieur durable**, propice à une meilleure santé globale.

Bénéfices observés :

- Diminution de la fréquence et de l'intensité des crises,
- Réduction des démangeaisons,
- Meilleure gestion du stress,
- Peau plus souple et mieux hydratée,
- Sensation de bien-être général.

En résumé

Objectifs	Actions du shiatsu
Réduire l'inflammation	Disperser la chaleur et favoriser la circulation du Sang
Calmer le stress	Libérer le Qi du Foie et apaiser le Shen
Nourrir et hydrater la peau	Tonifier le Yin et la Rate
Prévenir les rechutes	Rééquilibrer l'énergie vitale (Qi)

Vers un mieux-être global

Le psoriasis, comme beaucoup d'affections chroniques, invite à écouter ce que le corps exprime.

Grâce à leur approche douce et holistique, le **shiatsu** et la **Médecine Traditionnelle Chinoise** aident à retrouver **une harmonie intérieure** où la peau, l'esprit et les émotions se rééquilibrent naturellement.

Quelles sont les différences de traitement entre ces pathologies ?

Même si le **psoriasis** et l'**eczéma** partagent des symptômes similaires — rougeurs, démangeaisons, inflammation — la **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)** les distingue nettement.

Le **shiatsu**, en s'appuyant sur ces principes, adapte également sa pratique selon la nature du déséquilibre énergétique.

L'eczéma selon la MTC

En MTC, l'eczéma (ou dermatite atopique) résulte d'un **déséquilibre entre le Poumon, la Rate et le Foie**, souvent accompagné d'un excès d'**Humidité-Chaleur** et d'une **faiblesse du système défensif (Wei Qi)**.

- **Le Poumon** gouverne la peau et contrôle l'ouverture des pores : lorsqu'il est faible, la peau devient sensible, sujette aux irritations.
- **La Rate** mal équilibrée génère de l'**Humidité**, qui se manifeste à la surface sous forme de suintements ou de démangeaisons.
- **Le Foie**, en excès de chaleur, amplifie les sensations de brûlure et d'irritabilité.

L'eczéma est donc souvent considéré comme une “**chaleur humide du Poumon et de la Rate**”, parfois compliquée d'un **Vent interne** responsable des démangeaisons.

Le psoriasis selon la MTC

Le **psoriasis**, quant à lui, est davantage lié à une **stagnation du Qi et du Sang** et à une **chaleur dans le Sang**

Cette chaleur, associée à un **Vide de Yin du Foie et des Reins**, provoque la sécheresse cutanée et les plaques épaisse caractéristiques.

Les facteurs émotionnels, notamment la **colère, la frustration ou le stress**, bloquent la circulation du Qi du Foie et entretiennent les poussées.

Le traitement visera donc à **refroidir la chaleur, faire circuler le Sang et apaiser le Shen** (l'esprit).

Différences de traitement en shiatsu

Le **shiatsu** s'adapte selon la nature de l'affection :

Shiatsu pour le psoriasis :

- Travail en profondeur sur les méridiens du **Foie**, de la **Rate**, des **Reins** et du **Cœur**.
- Objectif : faire circuler l'énergie, refroidir la chaleur et apaiser les tensions émotionnelles.
- Séances favorisant la **relaxation profonde** et la libération des stagnations internes.

Shiatsu pour l'eczéma :

- Accent sur les méridiens du **Poumon** et de la **Rate**, pour renforcer le système défensif (**Wei Qi**) et éliminer l'**Humidité-Chaleur**.
- Pressions plus légères, travail de drainage énergétique, attention au **souffle et à la respiration**.
- Apaisement du **système nerveux** et réduction des démangeaisons.

Diététique énergétique et hygiène de vie

La MTC associe toujours le traitement énergétique à une **hygiène de vie adaptée** :

Pour le psoriasis

Éviter les aliments épicés, l'alcool, les viandes rouges, les excitants.

Favoriser les légumes verts, le poisson, les graines, les aliments riches en oméga 3.

Pour l'eczéma

Éviter les produits laitiers, les aliments gras ou frits, les sucres raffinés.

Favoriser les légumes racines, les céréales complètes et les tisanes drainantes (bardane, ortie).

En résumé

Aspect	Psoriasis	Eczéma
Type de déséquilibre	Chaleur et Vent dans le Sang, avec stagnation du Qi et du Sang	Humidité-Chaleur et Vent, souvent avec Vide de Rate et déséquilibre du Poumon
Aspect des lésions	Plaques épaisses, squameuses, bien délimitées	Rougeurs suintantes, démangeaisons intenses, parfois vésicules
Evolution	Interne, Chronique, avec poussées liées au stress ou aux saisons	Externe, Par poussées, souvent liées à des allergies ou à l'alimentation
Emotions associées	Colère, frustration, tension nerveuse	Anxiété, hypersensibilité, inquiétude
Organe clé	Foie	Poumon (et Rate)
But du shiatsu	Faire circuler et apaiser	Sécher, drainer et calmer

Une approche globale pour la santé de la peau

Que ce soit pour l'eczéma ou le psoriasis, le **shiatsu** et la **Médecine Traditionnelle Chinoise** privilégient une **vision holistique** : traiter la cause interne plutôt que le symptôme visible. En rééquilibrant l'énergie vitale, en soutenant les organes et en apaisant le mental, ces approches naturelles offrent un **soutien durable** à la santé de la peau et au bien-être global.

Le shiatsu et la Médecine Traditionnelle Chinoise offrent une approche naturelle et complémentaire pour apaiser les troubles cutanés comme le psoriasis ou l'eczéma. Ils ne se substituent pas à un diagnostic ni à un traitement médical établi par un dermatologue, mais peuvent être un **accompagnement précieux** pour rétablir l'équilibre intérieur et soutenir la vitalité.

Pour observer une amélioration progressive, plusieurs séances sont généralement nécessaires. La régularité joue un rôle essentiel : un suivi **environ une fois par mois** permet d'ancrer les bienfaits dans la durée et de renforcer la stabilité des résultats.

Je vous invite à me contacter pour échanger sur votre situation et convenir d'un rendez-vous. Ensemble, nous définirons un accompagnement personnalisé, respectueux de votre rythme et de vos besoins.

Prenez soin de vous.

FloShiatsu. www.floshiatsu.com

Shiatsu et eczéma/psoriasis

