

PSORIASIS

Trucs & Astuces...

...au Quotidien !

ABÉCÉDAIRE DU PSORIASIS

Grossesse et enfant
Alimentation Associations
Facteurs déclenchants
Habillage Hydratation Hygiène Coiffure
Stress Vie intime Sites Internet Soins non médicamenteux
Démangeaisons
Piercings et tatouages
Soleil Profession Rassage et grattage
Sport Sommeil
Maquillage
Dermatologue



Cette brochure ne va pas apporter de solution miracle à votre psoriasis mais vous donne quelques trucs et astuces pour vous aider à mieux vivre au quotidien. Ceux-ci ont été récoltés via une enquête réalisée auprès d'un certain nombre de personnes psoriasiques et de professionnels de la santé compétents.

Bonne lecture !

Sommaire



ALIMENTATION	4
ASSOCIATION	4
COIFFURE	5
DÉMANGEAISONS ET GRATTAGE	6
DERMATOLOGUE	7
FACTEURS DÉCLENCHANTS	7
GROSSESSE ET ENFANT	8
HABILLEMENT	8
HYDRATATION	9
HYGIÈNE	10
MAQUILLAGE	11
PIERCINGS ET TATOUAGES	11
PROFESSION	11
RASAGE ET ÉPILATION	12
SITES INTERNET	13
SOINS NON MÉDICAMENTEUX	13
SOLEIL	14
SOMMEIL	15
SPORT	16
STRESS	16
VIE INTIME	17

ALIMENTATION



A ce jour, aucun lien direct entre l'alimentation et le psoriasis n'a pu être démontré. Cependant, des études prouvent que le **surpoids** peut l'aggraver. Une **alimentation équilibrée** comprenant notamment des fruits et légumes ainsi que des oméga-3 (présents dans les poissons gras) ne pourra que vous redonner la « pêche » !

De plus, une consommation excessive d'**alcool** est contre-indiquée. Il joue un rôle aussi bien dans la survenue des plaques de psoriasis que dans sa pérennisation et modifie l'efficacité de certains traitements. ■



ASSOCIATION

Il existe en Belgique plusieurs associations composées de bénévoles et dont les fondateurs sont eux-mêmes touchés par le psoriasis. Celles-ci vous apportent **réponses, conseils et soutien**. Vous avez la possibilité d'y **rencontrer** d'autres personnes et d'échanger entre vous. Elles organisent également de nombreuses **activités** auxquelles vous êtes évidemment conviés. N'hésitez plus à les contacter ou à surfer sur leurs sites Internet.

← PSORIASIS-CONTACT ASBL →



Présidente : Dany Mathieu

Adresse : Dieweg, 45
1180 Bruxelles

Téléphone : 02 / 372 37 67

Adresse email :

info@psoriasis-contact.be

Site internet :

www.psoriasis-contact.be

← PSORIASIS LIGA
VLAANDEREN →



Psoriasis Liga Vlaanderen

Président : Paul De Corte
Adresse : Beervelde-Dorp 39
9080 Lochristi
Téléphone : 09 / 355 08 13
Adresse email :
info@psoriasis-vl.be
Site internet :
www.psoriasis-vl.be ■

COIFFURE



Si vous souffrez de psoriasis du cuir chevelu, nous vous conseillons d'utiliser un **shampooing doux** à usage fréquent en association avec une lotion prescrite par votre médecin. Veillez également à limiter l'usage de shampoings thérapeutiques contre la desquamation car ils ont tendance à irriter la peau.

Lors du **séchage** de vos cheveux, agissez avec douceur. Maintenez le sèche-cheveux à une distance de 30 centimètres et à une température moyenne.

Pour **démêler** vos cheveux, utilisez une brosse à poils doux (par exemple en poils de sanglier). En ce qui concerne le **type de coiffure**, une coupe courte est recommandée car elle favorise l'efficacité du traitement. Les bandeaux et autres accessoires de coiffure qui favoriseraient

un frottement sont également à proscrire.

Si vous désirez vous **teindre** les cheveux, évitez les teintures trop foncées car les squames y sont plus visibles. De plus, une teinture en période de poussées est très irritante et allergisante pour votre psoriasis. Préférez donc la faire en période saine.

Enfin, sachez que la plupart des **coiffeurs** reçoivent un cours sur le psoriasis durant leur formation. N'hésitez donc plus à vous y rendre tout en leur expliquant ce que vous avez. ■

DÉMANGEAISONS ET GRATTAGE

Le psoriasis démange dans la plupart des cas, cependant il vaut mieux **éviter de se gratter** et d'arracher les croûtes, au risque de provoquer davantage de



démangeaisons et de retarder la rémission : **5 minutes de grattage = 15 jours de traitement supplémentaires !**

Que faire en cas de démangeaisons ?

Les 2 grands principes sont l'évitement d'une chaleur excessive (qui augmente la sensibilité de la peau) ainsi que **l'hydratation** pour éviter la sécheresse cutanée. Mais d'autres gestes sont également applicables :

- Éviter de gratter directement avec les ongles, préférer pincer, comprimer, frotter, caresser.
- S'enduire la peau d'une crème que vous conservez au frigo.
- Il existe des sprays, crèmes et bains mousses anti démangeaisons. 50 grammes d'amidon dans votre bain atténuent également le chatouillement.
- Se vaporiser la peau avec de l'eau thermale.
- Utiliser des balles antistress pour distraire son attention ou s'occuper pour éviter de penser aux démangeaisons.
- Avoir les ongles courts pour minimiser les lésions dues au grattage. ■

DERMATOLOGUE

Il est important de **vous faire suivre** par un dermatologue tant pour rechercher un traitement adapté que pour vous donner des conseils ou surveiller les éventuelles complications liées à la maladie ou aux médicaments. Si vous êtes à la recherche d'un dermatologue, surfez sur <https://www.ordomedic.be>, site officiel de l'ordre des médecins. Vous y trouverez tous les médecins et dermatologues de Belgique. ■



FACTEURS DÉCLENCHANTS

Même si l'étiologie du psoriasis n'est pas encore avérée, un certain nombre de facteurs favorisants existent :



- stress**, qu'il soit positif ou négatif
 - fatigue**
 - choc psychologique** (deuil, rupture, mariage, ...)
 - certaines **infections** (infections streptococciques, ...)
 - soleil** (chez uniquement 5 à 10% des personnes)
 - tabac**
 - alcool**
 - certains **médicaments** (aspirine, certains antihypertenseurs, certains anti-inflammatoires non stéroïdiens, un arrêt rapide du traitement par corticostéroïdes, certains anti-malariques, ...).
- Parlez-en à votre médecin.

- virus du **sida**
- facteur hormonal** (poussée à la puberté, lors de l'accouchement, poussée ou rémission lors de la ménopause)
- choc physique** ...

Certains de ces facteurs sont évitables. Essayez d'adapter votre mode de vie en conséquence pour éviter de nouvelles poussées de psoriasis. ■

GROSSESSE ET ENFANT



Le psoriasis en lui-même n'est **pas une contre-indication** à la grossesse. Il peut par contre être interdit d'utiliser certains traitements pendant cette période. Il est donc conseillé de consulter votre médecin quand le désir d'enfant se manifeste.

Sachez que pendant la grossesse, le psoriasis a tendance à fortement s'améliorer. Cependant, après l'accouchement, les plaques ont tendance à récidiver.

Beaucoup de parents souffrant de psoriasis craignent de le transmettre à leur enfant. En effet, la composante **génétique** du psoriasis augmente le risque que votre enfant en souffre mais cela n'est pas systématique (seulement 8 à 15% de transmission). Il faut des facteurs environnementaux adjuvants.

En ce qui concerne l'**allaitement**, il n'existe aucune contre-indication par rapport à la maladie elle-même. Cependant, si vous êtes obligée de suivre un traitement général ou local, renseignez-vous auprès de votre dermatologue ou médecin traitant avant utilisation pour savoir s'il existe un risque de toxicité pour votre enfant. ■

HABILLEMENT

Mettre des vêtements **amples, légers, perméables** à l'air et

confortables, favoriser les **fibres naturelles** comme le coton, le lin ou la soie et éviter les fibres synthétiques permet de diminuer l'irritation provoquée par les frottements et la chaleur ainsi que l'accumulation de transpiration. Les vêtements serrants, au contraire, accentuent les démangeaisons.



Pour les **sous vêtements** féminins, préférez également le coton et faites attention aux agrafes qui irritent la peau et ont un effet délétère sur les plaques. Pour les hommes, choisissez des caleçons boxers en coton doux ou en soie naturelle plutôt que des slips.

Porter des **chaussures** ouvertes ou des sandales est préférable, surtout quand le psoriasis se localise aux pieds. Quand le climat ne le permet pas, optez pour des chaussures en cuir ainsi que des chaussettes en fibres naturelles.

Le plus important est de s'habiller confortablement de manière à **se sentir bien**. ■

HYDRATATION

Il est conseillé de vous hydrater la peau **2x/jour minimum** (matin et soir) et plus si nécessaire. Ce geste doit être poursuivi durant **toute la vie**, encore plus l'été et l'hiver (où le climat est plus sec) et même lorsque les plaques ont disparu. Pour ce faire, utilisez une crème hydratante relativement grasse ou un émollient (huile de bain, lait,...) non parfumés et sans alcool qui rendront les squames moins visibles et la peau moins sensible au développement du psoriasis.



Cependant, n'effectuez **pas** ce geste **avant** une séance d'**U.V.A.** ou **U.V.B.** mais bien après sinon l'efficacité des rayons pourrait être altérée.

Si les plaques sont **épaisses**, la

solution hydratante doit être plus concentrée en urée, acide lactique ou acide salicylique.

Vous trouverez les produits qui vous sont adaptés chez un **pharmacien**. De plus, n'hésitez pas à lui demander un/des échantillons. Ces tubes de petite taille sont plus aisés à transporter. Dès que vous avez une démangeaison, vous avez votre tube à portée de main pour couvrir la lésion. ■

HYGIÈNE

L'hygiène est importante car les crèmes et autres traitements locaux agiront mieux sur une peau nettoyée.

Votre **bain** chaud ne doit pas ex-



céder 20 minutes car cela dessèche la peau et accentue l'inflammation. Les bains tièdes sont donc préférables. Vous pouvez éventuellement y ajouter une

huile de bain. Par contre, évitez les savons et produits bain-mousse alcoolisés ou parfumés, irritants ou asséchants. Un **savon** pour peaux sensibles, gras et hypoallergénique est plus doux et moins desséchant.

Si vous prenez une **douche**, vous pouvez également utiliser une huile et l'appliquer directement sur la peau sans gant de toilette.

Lors de poussées, vous pouvez prendre un **bain salé** pour aider la desquamation (4 à 35 mg/litre sachant qu'un bain bien rempli équivaut à environ 200 litres).

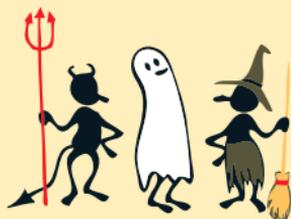
Pour vous **sécher** après une douche ou un bain, ne frottez pas mais tamponnez pour éviter les démangeaisons.

En ce qui concerne les **ongles**, coupez-les courts pour éviter les lésions dues au grattage. Les personnes souffrant de psoriasis unguéal penseront également à ne pas arracher les petites peaux se trouvant autour des ongles au risque de provoquer de nouvelles lésions. ■

MAQUILLAGE

Limitez le **camouflage** autant que vous le pouvez. En effet, il empêche l'hydratation ainsi que la respiration de la peau.

Ne camoufflez que les rougeurs résiduelles et non les plaques courantes.



Si vous ne pouvez vraiment pas supporter le fait qu'on puisse voir vos plaques, n'hésitez pas à faire appel aux **esthéticiennes**. Elles ont appris les techniques ainsi que les produits à utiliser pour pratiquer un maquillage correcteur médical.

Pour ôter le maquillage, utilisez une crème démaquillante pour peau sèche que vous trouverez dans une grande surface ou à la pharmacie. ■

PIERCINGS ET TATOUAGES

En créant une lésion, ils peuvent aggraver un psoriasis déjà existant. De plus, une allergie à un des constituants du piercing ou à l'encre pourrait également accentuer un psoriasis. Si vous souhaitez quand même en faire, suivez bien les **conseils** du perceur ou tatoueur quant aux différents



soins à exécuter. A l'apparition de **complications**, contactez immédiatement votre médecin. ■

PROFESSION

La grande majorité des professions peuvent être exercées. Certaines seulement devront être évitées selon la localisation du psoriasis. Par exemple, si votre travail soumet votre peau à de fortes **charges mécaniques** (ouvriers du bâtiment, ...), cela peut être une contre-indication à

la pratique de ce métier. Il faudra également autant que possible



éviter le contact avec les **produits chimiques** (solvants, produits de lessive...).

En ce qui concerne les regards de vos **collègues** par rapport à vos plaques, sachez que la crainte du psoriasis est souvent due à un manque de connaissances. N'hésitez donc pas à leur parler spontanément et calmement. ■

RASAGE ET ÉPILATION

L'épilation sur les lésions est à proscrire. La cire (chaude et froide) ainsi que l'épilation avec un appareil électrique ou une pince à épiler peuvent irriter la peau et entraîner de nouvelles lésions. Il vaut mieux utiliser **un rasoir mécanique ou électrique** et effectuer le rasage sur peau humide et avec douceur (ne pas arracher

les squames et éviter les petites coupures). Cependant, l'épilation à la cire ainsi que l'usage de crèmes dépilatoires sont autorisés quand il n'y a pas de poussées.



Après la séance de rasage, n'oubliez pas d'appliquer **un émollient ou une crème hydratante**.

Pour les hommes qui présentent des plaques au visage, le port de la **barbe** ou de la **moustache** n'est pas souhaitable car les plaques de psoriasis sont plus rares lorsque la peau est exposée à la lumière. Vous pouvez appliquer un émollient avant le rasage pour ramollir les squames. Utilisez des produits sans alcool pour faciliter le rasage (mousse, gel, ...) et essayez également de limiter le passage du rasoir (électrique ou mécanique) sur les lésions. Ensuite, enduisez votre visage avec un baume hydratant.

Enfin, si vous ne voulez pas vous encombrer avec un rasage trop fréquent, sachez que vous pouvez avoir recours à l'**épilation définitive** (par laser ou électrique). ■



SITES INTERNET !

En plus des sites des associations citées précédemment, sachez qu'il existe des dizaines de pages web concernant le psoriasis. Toutes ne sont pas fiables.

D'autres sites vous proposent également de discuter sur des **réseaux sociaux** pour partager votre vécu, vos traitements ou autres sujets concernant le psoriasis. Beaucoup de personnes en Belgique vivent les mêmes difficultés que vous ! N'hésitez pas à échanger avec elles. ■

SOINS NON MÉDICAMENTEUX

Il existe une multitude d'alternatives aux traitements médicamenteux. Leur découverte et utilisation dépend du vécu et des envies de chacun. En voici quelques exemples :

- **Climatothérapie** : En première ligne pour le traitement du psoriasis se trouvent les cures à la mer morte. En effet, l'atmos-

phère qui y règne engendre une forte concentration de rayons U.V.B. thérapeutiques qui peuvent aider les personnes atteintes de psoriasis. De plus, l'eau salée aide les squames à se détacher. La baignade sera suivie d'une douche pour éliminer le sel. C'est pourquoi les vacances traditionnelles (soleil et détente) sont également un bon traitement du psoriasis car la lumière a un effet bénéfique sur les plaques de psoriasis et sur le moral.



- **Phytothérapie** : Traitement par les plantes.
- **Cures thermales.**
- **Homéopathie.**

Il y a également l'**acupuncture**, la **sophrologie**, les **huiles essentielles**, ...

Bref, il est conseillé d'avoir une **vie équilibrée** laissant de la place pour les loisirs, l'exercice et le repos tout en évitant le stress qui

pourrait occasionner de nouvelles plaques de psoriasis. Essayez de trouver ce qui vous convient le mieux! ■

SOLEIL

Le soleil a un effet **bénéfique** sur les plaques dans 85% des cas. Donc profitez-en mais toujours enduit de **crème solaire** (indice de protection adapté à la sensibilité de votre peau, application répétée toutes les 2 à 3h) car les brûlures par le soleil peuvent faire apparaître de nouvelles plaques de psoriasis.



Exposez-vous au soleil **progressivement**, de préférence le matin ou après 17h et pensez à hydrater votre peau après exposition pour éviter son dessèchement.

Si vous suivez une **PUVathérapie** ou si vous prenez des mé-

dicaments photosensibilisants, une exposition au soleil ou une séance de banc solaire sont absolument **INTERDITS!** ■

SOMMEIL

Des études démontrent qu'un grand pourcentage de personnes atteintes de psoriasis voit son sommeil **perturbé**. Différentes causes peuvent être pointées : les démangeaisons, la douleur, le stress et les effets indésirables liés au traitement.



En plus d'agir sur ces différents facteurs grâce aux conseils trouvés dans cette brochure ou ceux de votre dermatologue, vous pouvez également améliorer la qualité de vos nuits de différentes manières :

-Secouez vos **draps** chaque jour afin d'éliminer les squames et ainsi

dormir dans une literie propre.

-Lavez-les régulièrement et utilisez un assouplissant. Cela réduira l'irritation de votre peau.

-Une literie et un linge de nuit en coton sont préférables.

-Si vous êtes anxieux avant le coucher, une infusion de valériane bien chaude accompagnée de miel vous calmera.

-Appliquez une crème hydratante avant le coucher. Elle atténuera les démangeaisons nocturnes.

-Enfin, n'oubliez pas les bases applicables à chacun pour passer une nuit agréable : éviter les excitants (télévision, ordinateur, café, tabac, alcool, ...), dormir dans une pièce dont la température n'excède pas 20°C, conserver un même rituel chaque soir afin de se préparer physiquement et psychologiquement au sommeil, ...

Si malgré vos tentatives vous ne percevez aucun résultat, n'hésitez pas à continuer à vous renseigner pour trouver la formule qui vous convient ou à consulter votre médecin. ■

SPORT

Les professionnels de la santé **recommandent** largement la pratique du sport aux personnes souffrant de psoriasis. En plus de vous maintenir en forme et de vous intégrer socialement, il permet de réguler le stress, facteur favorisant et aggravant de la maladie.



Il est toutefois conseillé d'éviter les **sports de combats** pour ne pas provoquer de lésions, blessures.

Si vous souhaitez vous rendre à la **piscine**, il est recommandé de vous baigner dans une eau salée et non chlorée. ■

STRESS

Il ne faut plus le rappeler, le stress joue un grand rôle dans les poussées de psoriasis.



Chez les personnes sujettes à de gros stress, il est important de pratiquer une activité permettant de se libérer du stress de la vie quotidienne. Voici quelques exemples :

-La **relaxation** : Elle permet de faire le vide mental, état où plus aucune pensée parasite ne vient troubler le psychisme et elle apaise les symptômes physiques du stress.

-Le **yoga** : Science ancienne fondée sur un système qui permet de développer harmonieusement le corps, le mental et l'esprit. Le yoga amène sérénité, bien-être mais aussi un sentiment d'unité

avec l'environnement.

-Le **taï chi** : Ancienne technique chinoise de défense caractérisée par des mouvements lents et circulaires. En développant la connaissance de son corps, le taï chi permet à chacun de lutter contre le stress quotidien.

-La **méditation** : Exercice spirituel qui permet de fixer son esprit sur des idées, des images ou des mots. Elle est aussi une prise de conscience de notre être, une compréhension de son mental.

-La **sophrologie** : Exercices de concentration mentale et respiratoires ainsi que visualisations et exercices corporels qui permettent d'établir un dialogue positif et constructif entre le corps et l'esprit.

Vous pouvez également participer aux **groupes d'activités** des différentes associations ou suivre une **psychothérapie**. ■

VIE INTIME

Si vous souffrez de psoriasis au niveau des muqueuses génitales, il est recommandé de ne pas avoir de **rapports sexuels** pen-

dant les poussées car les contacts intimes peuvent devenir difficiles et douloureux.



Si vous éprouvez des **difficultés personnelles** par rapport à votre psoriasis (gêne, honte, ...) parlez-en avec votre partenaire. Cela vous soulagera et il comprendra peut-être mieux certains de vos comportements.

Enfin, sachez que des traitements adaptés à ces régions existent. N'ayez pas peur d'en parler avec votre médecin. ■



Il n'est pas toujours facile de vivre
avec le psoriasis du fait de sa visibilité
et de sa chronicité.

Utilisez votre énergie à vous informer,
ainsi que votre entourage pour tordre
le cou aux idées fausses !

N'oubliez pas non plus cette petite phrase :

« Mon psoriasis n'est PAS contagieux.
Seul mon sourire l'est ! »

Cette brochure a été réalisée par Copette Virginie, Coutelier Morgane et Decroës Cateline dans le cadre de leur travail de fin d'études infirmières.

Avec l'aimable participation du docteur Pierre-Dominique Ghislain (Dermatologue spécialiste du psoriasis) ainsi que de l'asbl Psoriasis-Contact.



www.psoriasis-contact.be

Avec le soutien de

Lilly