

LloydsPharma

Mieux vivre avec le psoriasis



Le psoriasis touche environ 2 à 4 % de la population ; plus souvent des personnes de type caucasien. Le meilleur moyen d'y faire face ne consiste pas à adapter votre vie en fonction du traitement... mais à adapter le traitement en fonction de votre mode de vie. De cette manière, le psoriasis ne vous empêchera pas de faire ce que vous devez ou aimez faire.

Vous trouverez dans ce dépliant tous les conseils et informations utiles pour minimiser les poussées et leurs inconvénients, aussi pour vous aider à bénéficier au maximum de vos traitements.

Qu'est-ce que le psoriasis ?

Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau due à une accélération anormale du renouvellement cellulaire. En général, les cellules cutanées mettent entre 21 et 28 jours à se régénérer, mais dans le cas du psoriasis, elles se renouvellent beaucoup plus rapidement, soit tous les 2 à 6 jours. Cela entraîne une accumulation de cellules mortes à la surface de la peau qui forment une plaque. Ces plaques se présentent sous la forme de petites taches rouges recouvertes de squames blanches-argentées. Elles peuvent être de formes et de dimensions variables, mais ont toutes des contours bien définis. Chez certaines personnes, cette affection est relativement modérée et ne touche que des zones restreintes tandis que chez d'autres, elle peut être beaucoup plus étendue.

Il s'agit d'une maladie chronique qui évolue par cycles entrecoupés de périodes de rémissions. Les poussées peuvent être très invalidantes par les démangeaisons et la douleur qu'elles occasionnent et sont très variables selon les personnes. Elles peuvent durer jusqu'à 3 à 4 mois puis se calmer pendant plusieurs mois voire des années.

Différents types de psoriasis

- 80 % des personnes atteintes de cette affection ont du **psoriasis en plaques** au niveau des coudes, des genoux, du bas du dos ou du cuir chevelu (très fréquent), bien qu'il puisse toucher n'importe quelle autre partie du corps. Citons notamment le psoriasis palmo-plantaire, touchant les paumes des mains et les plantes des pieds, le psoriasis inversé qui touche essentiellement les plis cutanés ou encore le psoriasis unguéal, visible au niveau des ongles.
- Le **psoriasis en gouttes** touche essentiellement les enfants et les adolescents. Il apparaît sous forme de taches squameuses plus réduites, ressemblant à de petites gouttes, de moins d'1 cm de diamètre. La localisation se limite généralement au tronc, aux bras et aux cuisses, épargnant le visage. Le premier épisode de psoriasis en gouttes apparaît souvent 15 jours après un épisode infectieux de la sphère ORL et persiste durant 1 à 4 mois pour finalement disparaître. Il arrive cependant que cette forme de psoriasis revienne sous forme de quelques plaques résiduelles ou se chronicise en psoriasis en plaques dans près d'un tiers des cas.
- Un troisième type de psoriasis est le psoriasis pustuleux. C'est la forme la plus sévère de psoriasis mais heureusement la plus rare. Ce type-ci ne présente pas de squames mais bien de la rougeur et du pus au niveau des lésions.



Qui est touché par le psoriasis ?

Le psoriasis se développe habituellement chez les jeunes adultes, vers la fin de la vingtaine voire le début de la trentaine. Mais il est tout-à-fait possible de rencontrer des enfants ou des nourrissons atteints de cette maladie. En effet, elle peut survenir à tout âge et toucher hommes et femmes dans la même proportion. Le psoriasis a une composante héréditaire.

On pense que 5 à 10 % des enfants dont l'un des parents est atteint de psoriasis développeront eux aussi la maladie, et plus d'un tiers des personnes atteintes de psoriasis ont des antécédents familiaux.

Les causes du psoriasis

Le psoriasis a une composante héréditaire mais pas seulement. La survenue des poussées est également favorisée par des facteurs environnementaux, des atteintes physiques ou psychiques. Chaque personne est différente d'où l'importance de mettre le doigt sur les facteurs qui chez vous déclenchent les poussées afin de pouvoir les éviter à l'avenir. Parmi ceux-ci, citons notamment :

Stress, troubles émotionnels, fatigue nerveuse	Changements climatiques (climat froid et sec)
Consommation abusive d'alcool	Infection des voies respiratoires (psoriasis en gouttes)
Tabagisme	Changements hormonaux (puberté, ménopause, grossesse)
Système immunitaire affaibli	Lésion cutanée, égratignure, coup de soleil, morsure

Notre conseil : Tenez un journal pour consigner vos périodes de crises ainsi que les différents facteurs déclenchants auxquels vous avez été confronté. Cela facilitera le diagnostic de votre médecin.

Quels sont les traitements ?

Une fois le psoriasis sous contrôle...
... votre peau se sentira mieux, et vous aussi !

Les traitements reposent sur la prévention pour diminuer la fréquence des poussées ainsi que sur le contrôle de celles-ci.

Le traitement de fond est assuré par les émoullients qui, appliqués quotidiennement, ont un effet hydratant et protecteur.

Selon l'état de gravité du psoriasis, certains traitements de crise seront préférés à d'autres et leur efficacité sera évaluée tout au long de la thérapie. En cas d'échec ou de réponse insuffisante, d'autres options seront envisagées.

Les émoullients

Ils procurent une peau saine en restaurant la barrière cutanée et en prévenant la perte d'hydratation. Ils doivent être appliqués quotidiennement et généreusement. Ils correspondent au traitement de fond.

Lorsque la peau est bien hydratée, elle forme une couche protectrice imperméable à l'eau. Lorsqu'elle est sèche et gercée, elle s'expose aux poussières, bactéries et substances irritantes susceptibles d'aggraver les symptômes et le dessèchement de la peau. Un émoullient permet de détendre les tissus et d'adoucir la peau. Les émoullients regroupent les lotions, les crèmes, les pommades, les onguents, certains gels ainsi que les huiles et laits de bain/douche. L'utilisation d'émoullients dans les soins quotidiens de la peau peut réellement faire la différence et réduire la nécessité de recourir à d'autres traitements plus agressifs.

Lesquels utiliser ?

De nombreux émoullients différents existent et vous devrez parfois procéder à plusieurs essais avant de trouver celui qui vous convient le mieux. Plus la crème ou l'onguent est huileux, plus il hydrate, mais ces substances sont en général moins attrayantes en raison de la sensation de gras. Essayez alors une crème plus légère pendant la journée et un onguent plus riche pour la nuit.

Quand les utiliser ?

Appliquez les émoullissants au moins trois à quatre fois par jour, après votre toilette matinale, quand vous rentrez à la maison et avant de vous coucher.

Comment les utiliser ?

Faites pénétrer le produit dans le sens de la pousse des poils, comme si vous caressiez un chat, et évitez de frotter la peau sous peine d'accroître les démangeaisons. Si vous en avez utilisé une quantité suffisante, votre peau doit briller. Au moins 500g d'émoullient par semaine sont souvent nécessaires, parfois plus ! Il est donc important de ne pas négliger ces applications.

Et pour se laver ?

Optez pour un nettoyant sans savon ou une huile de douche adaptée. L'idéal est de ne pas se laver trop souvent ni trop longtemps. Préférez la douche au bain et n'utilisez pas de gant de toilette qui pourrait irriter votre peau. Rincez-vous à l'eau claire et séchez-vous en tapotant votre corps avec un essuie de bain en coton. Si vous souhaitez prendre un bain, celui-ci ne devrait pas durer plus de 5 à 10 minutes et la température ne devrait pas dépasser 35°C.



Les corticoïdes topiques

Ils exercent une action anti-inflammatoire et doivent être appliqués en couche mince sur les lésions, uniquement pendant les poussées.

Lesquels utiliser ?

Disponibles sous forme de crèmes, d'onguents et de lotions, les corticoïdes diffèrent entre eux par leur puissance. Le but est d'utiliser le corticoïde le moins puissant qui permet le soulagement du psoriasis. Afin de maîtriser une poussée qui présente une hyperkératose importante (épaississement important de la plaque squameuse), un corticoïde topique combiné à de l'acide salicylique pourra être prescrit afin de diminuer l'épaisseur de la plaque.

Quand les utiliser ?

Utilisez-les selon les instructions de votre médecin, en général une à deux fois par jour pendant une courte période. Durant cette période, continuez à appliquer les émoullissants mais rappelez-vous d'appliquer le corticoïde topique au moins une demi-heure après l'émoullient pour veiller à ce qu'il ne soit pas dilué par l'émoullient ni éliminé par frottement. Les corticoïdes topiques ne doivent être appliqués que sur les zones rouges et enflammées de la peau.

Il est important de suivre les indications de votre médecin sur la durée du traitement. Même si une nette amélioration est constatée, un arrêt précoce pourrait engendrer un effet rebond de la poussée.

En quelle quantité ?

Les corticoïdes doivent être appliqués en fine couche sur la peau, nettement plus parcimonieusement que les émoullissants. La quantité à utiliser s'exprime en unités phalangettes (UP). Étalez un trait de crème depuis l'extrémité de votre index jusqu'au premier pli comme si vous appliquez du dentifrice sur votre brosse à dents ; cela correspond à une UP.

Voici un aperçu des doses UP à utiliser chez un adulte :

Zone à traiter	Nombre d'UP (adulte)
Main (les 2 faces)	1 UP
Thorax et ventre	7 UP
Dos et fesses	7 UP
Visage et cou	2,5 UP
Bras et main	4 UP
Jambe et pieds	8 UP

Quels sont les effets indésirables ?

Lorsqu'ils sont utilisés pendant des périodes courtes et sans occlusion (c'est-à-dire non recouverts par un pansement), les dermocorticoïdes sont sans effet indésirable important.

L'effet local le plus souvent observé est l'atrophie cutanée (la peau devient plus fine) au site d'application observée cliniquement lors de traitements prolongés. L'atrophie du derme, irréversible, ne se voit que dans de rares cas d'utilisation prolongée de dermocorticoïdes puissants.

Appliqués correctement, les corticoïdes topiques représentent un traitement sûr et efficace du psoriasis. Pour éviter les effets secondaires, n'utilisez les corticoïdes que sur avis médical.



Les autres traitements

Un autre traitement local de choix de la poussée de psoriasis est l'application de crèmes à base d'analogues de la vitamine D. Ils ont pour but de réguler la prolifération anormale des cellules de la peau. Ils seront utilisés dans les formes de psoriasis légères à modérées et peuvent être utilisés à long terme. En raison de leur début d'action lent, le traitement par analogues de la vitamine D sera initié en combinaison avec d'autres traitements.

La photothérapie recourt aux rayons UVA et UVB pour traiter les cas de psoriasis plus sévères ou le psoriasis en gouttes. Ces rayons ralentissent la prolifération cellulaire et soulagent l'inflammation.

L'acitrétine qui est un dérivé de la vitamine A sera utilisée par voie orale uniquement dans les formes sévères de psoriasis, résistantes aux autres traitements ou dans le cas du psoriasis palmo-plantaire. Veillez à vous protéger du soleil (crème solaire à indice élevé, vêtements couvrants, chapeau) car ce traitement est photosensibilisant, c'est-à-dire que l'exposition solaire pourrait vous causer de graves brûlures. Il est également contre-indiqué chez la femme en désir de grossesse, enceinte ou allaitante au vu des risques tératogènes qu'il représente.

Enfin, d'autres formes sévères ou étendues du psoriasis seront traitées par des traitements immunosuppresseurs par voie orale ou par injection.

Quelles en sont les complications ?

Une complication prévisible et évitable est la surinfection des lésions. Elle survient en général au niveau d'une plaie laissée par le grattage.

Chez certaines personnes (7% des patients psoriasiques), la maladie se complique de douleurs articulaires accompagnées ou non de gonflement et de raideur de l'articulation touchée. C'est l'arthrite ou rhumatisme psoriasique, une affection qui demande une prise en charge spécifique par un rhumatologue.

N'oublions pas les complications d'ordre émotionnel. Cette maladie non contagieuse mais parfois impressionnante pousse certaines personnes à se cacher du regard des autres. Selon l'étendue, la gravité ou la localisation des lésions, le psoriasis peut être gênant et nuire à la vie sociale. L'apparence peut en être très affectée et devenir source de stress, d'angoisse, de manque de confiance en soi ou dans les cas les plus dramatiques engendrer une dépression nerveuse.

Les traitements permettent de minimiser l'importance des lésions afin de pouvoir se sentir bien dans sa peau, bien dans son corps et d'affronter le regard des autres en ayant confiance en soi.

Les conseils utiles pour contrôler votre psoriasis

Réduire les poussées et soulager les symptômes.

- Notez tout ce qui vous semble avoir pu déclencher une poussée et essayez d'éviter ces facteurs à l'avenir.
- Évitez de vous gratter même si la peau démange, sous peine d'aggraver les démangeaisons, et coupez-vous les ongles le plus courts possible pour minimiser les dégâts. Pour vous soulager, vous pouvez utiliser la paume de votre main, le dos d'une cuillère sortant du réfrigérateur, un cold pack, de l'eau thermale ou appliquer une crème calmante provenant elle-aussi réfrigérateur.
- Évitez de porter des vêtements en matière irritante comme le nylon ou la laine et veillez à couper les étiquettes.
- Évitez tous les facteurs qui pourraient assécher votre peau comme le vent ou le froid.
- Surveillez votre hygiène de vie. Le surpoids, le tabac, l'abus d'alcool et le stress ne font pas bon ménage avec le psoriasis. De plus, ils se révèlent être des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète.
- Un temps ensoleillé peut soulager vos symptômes, alors dès qu'il fait beau, sortez prendre l'air ! Veillez quand même à ne pas vous exposer directement au soleil.
- Rendez-vous régulièrement chez votre médecin traitant ou votre dermatologue pour assurer votre suivi.

Votre enfant est atteint de psoriasis

Que faire pour l'aider ?

- Parlez à votre enfant de son affection et encouragez-le à participer activement au traitement.
- Si des démangeaisons perturbent son sommeil, veillez à maintenir la température de la chambre suffisamment basse (19 °C) et utilisez des draps et pyjamas en coton. Faites-lui porter des gants ou chaussettes en coton aux mains pour éviter de se gratter. Demandez également conseil à votre médecin concernant d'autres solutions possibles pour réduire les démangeaisons nocturnes.
- Informez les professeurs et/ou personnes prenant soin de votre enfant de son affection et veillez à ce que votre enfant ait toujours un émollient avec lui.



Soyez détendu, positif et maître de la situation

Le psoriasis ne doit pas vous empêcher de participer à des activités, de vous rendre à l'école ou de travailler. Si vous restez positif et gardez le contrôle de la situation, vous pourrez maîtriser votre affection et vous livrer à toutes les activités qui vous plaisent.

Les symptômes du psoriasis sont souvent plus importants en période de stress.

Voici quelques conseils à appliquer au quotidien :

- Essayez de réduire le stress en organisant votre travail.
- Dressez un plan clair et essayez de vous y tenir ; ne vous y prenez pas à la dernière minute.
- S'il ne s'agit que d'une tâche rapide, essayez de la faire le plus tôt possible pour pouvoir profiter du restant de la journée et vous détendre.
- En cas de préoccupation à l'école ou au travail, parlez-en à un ami, un professeur, votre partenaire ou un proche. Ils veront peut-être un moyen de vous aider auquel vous n'aviez pas songé.
- Essayez de bien dormir ; il est plus facile d'affronter la journée après huit heures de sommeil.
- Pratiquez des activités relaxantes comme des exercices de respiration, du yoga ou du pilates.
- Mettez l'accent sur l'aspect positif des choses et prenez le temps de faire ce que vous aimez.

Astuces soins et beauté

Si vous souffrez de psoriasis, vous aurez peut-être l'impression que votre peau est plus sensible à certains produits de beauté et de toilette. Veillez donc toujours à tester un nouveau produit sur une petite zone de peau intacte avant de l'appliquer sur l'ensemble du visage ou du corps.

Se raser en toute sécurité

Lors du rasage, veillez à ne pas vous couper, car de nouvelles zones de psoriasis risquent de se développer. Certaines mousses de rasage sont très parfumées et risquent d'irriter la peau. Utilisez plutôt votre émollient en guise de crème de rasage ; il facilitera la glisse de la lame sur la peau et hydratera celle-ci en même temps. Essayez d'éviter les crèmes dépilatoires, car elles contiennent des produits chimiques puissants susceptibles d'irriter la peau. Et si vous souhaitez utiliser la cire, évitez de l'appliquer sur vos plaques.

Maquillage de camouflage

Si vous souhaitez masquer les plaques, de nombreux produits peuvent vous y aider. N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin ou votre pharmacien. Testez toujours un nouveau produit sur une petite zone de peau intacte avant de l'appliquer sur l'ensemble du visage ou du corps.

Soins capillaires

Si vous avez du psoriasis au niveau du cuir chevelu, traitez-le en douceur. évitez de frotter votre cuir chevelu ou de brosser vos cheveux trop énergiquement. Utilisez une brosse à cheveux en pur poil et n'attachez pas vos cheveux de manière trop serrée ; des lésions risquent d'en résulter et le psoriasis risque de se former à de nouveaux endroits. Testez toujours les produits sur une petite surface avant d'utiliser un nouveau soin, teinture ou permanente. Les soins du cuir chevelu peuvent graisser vos cheveux, n'oubliez donc pas de vous les laver après application.

Pouvez-vous pratiquer du sport ?

Il est important d'adopter une hygiène de vie saine et équilibrée et de pratiquer régulièrement une activité physique. Le psoriasis ne doit pas vous empêcher d'être actif ni de participer aux cours de sport à l'école sauf si certaines parties de la peau sont très irritées.

Rien ne vous empêche de nager, mais n'oubliez pas d'appliquer votre émollient avant et après la baignade pour garder la peau bien hydratée. L'application d'une crème barrière, qui forme un film protecteur sur la peau, avant la baignade est une excellente alternative.

Et le tabac dans tout ça ?

Une autre mesure à prendre, qui est valable pour tous, est d'arrêter de fumer, à plus forte raison si vous souffrez de psoriasis. Outre sa corrélation avec les formes de cancer et les maladies pulmonaires, le tabagisme risque également d'aggraver le psoriasis. Les fumeurs ont deux fois plus de chances de développer un psoriasis que les non-fumeurs, et l'arrêt du tabac peut contribuer à soulager les symptômes.

Le tabac est également un facteur de risque des maladies cardiaques ; un fumeur présente en effet deux fois plus de chances de faire une crise cardiaque qu'un non-fumeur. C'est un problème majeur, car le psoriasis vous expose également à un risque accru de maladie cardiaque. S'il vous est difficile d'arrêter de fumer, consultez votre pharmacien. Il vous accompagnera dans votre démarche et vous fournira tous les conseils sur les meilleurs produits pour vous aider à arrêter définitivement.





Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912018