

Toutes les questions que vous vous posez
sur le **psoriasis du cuir
chevelu**



GALDERMA
Committed to the future
of dermatology



Association
Pour la Lutte
Contre le Psoriasis

N° Indigo 0 820 20 11 30

© 2014 GALDERMA



Est-ce que mon psoriasis du cuir chevelu va disparaître ?



🌕 **Le psoriasis du cuir chevelu est une maladie chronique.**

Tout se passe comme si la peau se renouvelait trop vite. Il évolue par alternance de poussées et de rémissions.

🌕 S'il est rare que la maladie disparaisse définitivement, le psoriasis du cuir chevelu peut le plus **souvent être amélioré ou soulagé**. Ainsi il existe des médicaments permettant de freiner le renouvellement excessif de la peau. **La réussite du traitement dépend en grande partie de votre suivi de la prescription du médecin** : en effet, un arrêt prématuré du traitement, par exemple immédiatement après que votre peau ait retrouvé son aspect normal, risque d'induire une rechute voire une aggravation.

🌕 Par ailleurs, **vous pouvez apprendre à mieux gérer la maladie** et favoriser l'efficacité des traitements en identifiant les facteurs déclenchant les poussées ou favorisant les rémissions.

Les démangeaisons, j'en peux plus ! Que puis-je faire ?



Les démangeaisons constituent un **symptôme très fréquent du psoriasis du cuir chevelu**. Elles sont provoquées par les lésions psoriasiques fortement inflammatoires.

Pour vous soulager lors d'une poussée, il existe des traitements qui agissent sur l'inflammation et réduisent rapidement les démangeaisons.

Leur bon usage (respect de la posologie et de la durée du traitement) est indispensable pour obtenir une efficacité maximale.

Pensez aussi à respecter les conseils pour éviter l'agression de votre cuir chevelu lors de son lavage et de son séchage.

Enfin, il existe un conseil indispensable à respecter :

ne pas gratter les lésions psoriasiques ! En effet, **5 minutes** de grattage accélèrent le renouvellement de la peau et **suffisent** pour réactiver le psoriasis pendant 2 semaines.

« Je me grattais tout le temps. Tellement souvent que mon amie ne le supportait plus et criait constamment « arrête de te gratter ! ». Pour éviter les conflits et calmer mes envies, je mets désormais de la crème sur la pulpe de mes doigts et masse l'endroit qui me gratte. Ainsi ça calme mes démangeaisons, et cela me fait du bien... et ma femme est soulagée elle aussi » Louis 42 ans





J'ai des squames et cela me stresse !
**Y a-t-il un moyen
pour les éliminer ?**

● Les squames constituent le **symptôme le plus fréquent** et souvent le **plus stressant** pour les personnes atteintes de psoriasis du cuir chevelu.

● S'il existe des traitements qui permettent de les éliminer en quelques jours lors des crises, il est possible de rester serein dès le début de la poussée **en lavant régulièrement les cheveux avec un shampoing doux à usage fréquent.**

« Avant je ne pouvais plus porter de noir tellement j'étais complexée par les squames qui se voyaient en permanence sur mes vêtements mais aussi sur mon bureau ou les chaises où je m'asseyais. Je laissais ma trace partout... La meilleure solution pour moi était de me laver tous les jours, le matin pour éliminer les squames sous la douche et me sentir à l'aise et propre au travail comme dans mes activités... ou bien juste avant un dîner entre amis » Carole 39 ans

J'aimerais bien aller , chez le coiffeur mais j'hésite...

- Il y a bien des raisons pour lesquelles vous pouvez avoir à hésiter à aller chez le coiffeur... On craint souvent le regard perplexe voire dégoûté du coiffeur quand il tombe sur nos plaques de psoriasis.
- En fait, la plupart des coiffeurs **connaissent la maladie et savent qu'elle n'est pas contagieuse**. Néanmoins, pour vous rassurer sur ce sujet, signalez votre psoriasis en prenant votre rendez-vous. Vous saurez alors si cela pose un problème à votre coiffeur, et cela vous permettra de vous y rendre sereinement si ce n'est pas le cas.
- On craint aussi une amplification voire une aggravation de la maladie. C'est vrai que sous l'effet des peignes, des brosses à poils durs, du sèche-cheveux et d'un shampoing très astringent, **le cuir chevelu est agressé ce qui peut provoquer l'apparition de nouvelles plaques de psoriasis**. Pour éviter ce phénomène, demandez à votre coiffeur d'utiliser des brosses douces, et de vous sécher les cheveux à bonne distance (au moins 20 cm de votre cuir chevelu). Pour le shampoing, demandez lui d'utiliser un shampoing doux ou votre shampoing habituel.





J'ai l'impression que certains aliments
aggravent mon psoriasis.
Est-ce possible ?



● Pour l'instant, **aucun lien** n'a encore été établi entre les aliments et la survenue de psoriasis... ce qui n'est pas le cas pour l'alcool ! En effet, une consommation excessive d'alcool est significativement associée à la survenue de la maladie, en particulier chez les hommes. Cependant, on ne sait pas encore exactement quels sont les rapports entre alcool et psoriasis : l'alcool provoque-t-il directement des poussées ? la consommation excessive d'alcool altère-t-elle le suivi du traitement ? En tout cas, il est certain que **l'alcool réduit l'efficacité de certains traitements**. Une consommation modérée est donc toujours à recommander.

● Par ailleurs, une autre consommation excessive, **celle du tabac, semble liée à l'apparition de psoriasis**. Ainsi, des études indiquent que le risque de développer un psoriasis est multiplié par environ 2 pour une consommation de 15 cigarettes par jour et environ 3 pour 20 cigarettes ! Il semble, de plus, qu'une forte consommation favorise le développement de formes sévères de psoriasis.

J'aimerais faire une teinture capillaire N'y a-t-il pas de risque d'aggravation de mon psoriasis ?



● Il n'y a pas de contre-indication à faire une couleur quand on a du psoriasis à condition de respecter certaines mesures préventives :

- 1 Éviter de vous gratter avant la coloration. De plus, si vos plaques de psoriasis sont "à vif" à cause du grattage ou si vous êtes en poussée, il est préférable de reporter la coloration et de soigner votre cuir chevelu avec un traitement adapté.
- 2 Il faut ensuite éviter de dessécher le cuir chevelu par un **séchage trop long ou trop chaud** car cela risquerait de provoquer des sensations de tiraillement ou des démangeaisons.
- 3 Enfin, choisissez de préférence des **colorations sans ammoniac**, produit parfois irritant pour le cuir chevelu.





J'ai le cuir chevelu
qui me gratte après un lavage
Que puis-je faire ?



- **Un conseil essentiel : surtout ne vous grattez pas !** En effet, si vous cédez à cette envie vous risquez de blesser votre cuir chevelu et induire ainsi l'apparition d'une nouvelle plaque de psoriasis.
- Pour prévenir les sensations de tiraillement ou de démangeaisons, **utilisez un shampoing doux**, destiné à un usage fréquent. Il existe de nombreuses formulations en grande surface ou en pharmacie. Pour vous aider, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien et n'hésitez pas à essayer plusieurs marques pour trouver le shampoing qui vous convient.
- Par ailleurs, **une eau trop calcaire peut provoquer la sécheresse de votre cuir chevelu** et ainsi augmenter les démangeaisons après le lavage. Si vous le pouvez, modifiez la dureté de votre eau ou installez un adoucisseur d'eau.

J'ai l'impression que le stress augmente mes crises de psoriasis ?



Il existe de très nombreux facteurs déclenchant les poussées de psoriasis. **Le stress et les émotions fortes font partie de ces facteurs.** Certaines études indiquent même qu'une émotion importante s'est produite chez 46 à 80 % des personnes présentant leur première poussée de psoriasis.

D'autres facteurs comme **la fatigue, la saisonnalité, l'alcool** peuvent aussi déclencher des poussées. Ces événements sont différents d'une personne à l'autre. Il est très important d'**essayer de les identifier** car leur connaissance permet de mieux gérer la maladie et **favorise l'efficacité des traitements.**

« A chaque automne et à chaque hiver, mon pso du cuir chevelu revient de plus belle... c'est un fait, maintenant je le reconnais. Aussi, à chaque début de saison, je cours chez mon médecin pour traiter le plus rapidement possible mon pso afin de ne pas le laisser envahir mon cuir chevelu » Marc 34 ans



Est-ce que mon psoriasis du cuir chevelu va disparaître ?

Les démangeaisons, j'en peux plus !
Que puis-je faire ?

J'ai des squames et cela me stresse !
Y a-t-il un moyen pour les éliminer ?

J'aimerais bien aller chez le coiffeur mais j'hésite...

J'ai l'impression que certains aliments aggravent mon psoriasis. Est-ce possible ?

J'aimerais faire une teinture capillaire
N'y a-t-il pas de risque d'aggravation de mon psoriasis ?

J'ai le cuir chevelu qui me gratte après un lavage
Que puis-je faire ?

J'ai l'impression que le stress augmente mes crises de psoriasis ?



Le psoriasis du cuir chevelu est une **maladie chronique qui pose souvent problème** au quotidien.



Aller chez le coiffeur ou simplement se laver les cheveux peuvent devenir une source de préoccupations. Vous trouverez dans cette brochure des **réponses et conseils adaptés aux questions les plus fréquemment posées** par les patients souffrant de psoriasis du cuir chevelu.

Il existe des médicaments efficaces, demandez conseil à votre médecin.

Cette brochure a été élaborée par le Laboratoire Galderma International en collaboration avec l'APLCP

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology



Association
Pour la Lutte
Contre le Psoriasis

N° Indigo 0 820 20 11 30