

# Mon psoriasis, mes vacances et moi



Conseils et astuces du Dr François Maccari  
pour des vacances réussies



Association  
Pour la Lutte  
Contre le Psoriasis

[www.aplcp.org](http://www.aplcp.org)  
Informations 01 42 39 02 55



# Editorial



Dr Francois Maccari,  
Service de dermatologie,  
Hôpital Bégin  
Saint-Mandé

Les vacances... Une période de l'année attendue dont chacun devrait pouvoir profiter au maximum.

Pourtant, l'été et les beaux jours arrivant, certaines angoisses peuvent ressurgir chez la personne atteinte de psoriasis. Se dévêtir, s'allonger au soleil, prendre un bain de mer, aller à la piscine sont autant de situations qui peuvent générer certaines questions et appréhensions.

Vous vous demandez peut-être : mon corps nécessite t'il des soins particuliers si je l'expose au soleil? Que dois-je prendre avec moi dans mes valises? Quels produits d'hygiène corporelle dois-je avoir avec moi? Dois-je éviter certaines destinations? Etc.

Ce livret devrait vous aider à répondre à toutes vos questions afin de passer des vacances sereines. Vous trouverez également à la fin de cette brochure une liste qui vous permettra de vous préparer au mieux.

# Préparer son voyage & ses vacances avec son dermatologue

Vous prévoyez de partir en vacances dans quelques mois et avez un psoriasis. Il est nécessaire de vous préparer à cette période avec votre dermatologue afin de profiter au mieux de vos vacances et de ses bénéfices.



## ❖ 1 à 2 mois avant le départ

- **Je me soigne pour préparer au mieux ma peau.** Pensez à anticiper votre prise de rendez-vous afin d'être sûr d'obtenir une consultation 2 mois avant votre départ. Des traitements sont disponibles pour traiter les plaques et/ou les réduire afin de passer un été plus serein.
- **La vaccination contre la fièvre jaune**, obligatoire pour un certain nombre de pays tropicaux, peut être incompatible avec certains traitements qui doivent être arrêtés préalablement. Parlez-en suffisamment à l'avance avec votre dermatologue.
- Vous vous demandez si vous devez/pouvez arrêter votre traitement durant les vacances. **Le mieux est bien entendu de ne pas arrêter brutalement votre traitement au risque de voir votre état s'aggraver ou voir votre psoriasis réapparaître.** Demandez conseil à votre dermatologue qui sera le plus à même de vous conseiller en fonction de votre état.

Si votre dermatologue vous recommande de poursuivre votre traitement durant vos vacances, pensez à prendre des quantités suffisantes de traitement avec vous ainsi que les systèmes d'injection si nécessaire. Il peut être utile de **lui demander un certificat médical/ordonnance (de préférence en anglais)** que vous conserverez dans votre portefeuille.

**Ce certificat médical vous permettra de garder votre traitement avec vous en cabine si vous prenez l'avion** (certains traitements s'altèrent en soute) **et de parer à toutes éventualités** si vous vous rendez dans un pays étranger et que vous perdez vos valises par exemple.



❖ Dans toutes les situations gardez avec vous les coordonnées de votre dermatologue. On ne sait jamais ce qui peut arriver !



# Mon psoriasis & exposition au soleil : **comment faire ?**

## ❖ Mon psoriasis et soleil

Un bon point : **le soleil a un effet bénéfique sur le psoriasis**. Les rayons UV agissent en effet à la fois sur les kératinocytes (cellules impliquées dans le développement des plaques) et sur les cellules responsables de l'inflammation. Ils aident également la peau à produire de la Vitamine D, bénéfique pour le psoriasis.

Par contre le psoriasis nécessite une prudence accrue lors de l'exposition : Une exposition trop rapide et trop intense au soleil stimulera votre psoriasis (phénomène de Koebner).

L'exposition entre 12 et 16 heures n'améliorera pas votre psoriasis plus rapidement. C'est même tout le contraire.

- ❖ Eviter de s'exposer entre 12 et 16 heures
- ❖ Appliquer une crème avec un indice de protection 30 au minimum toutes les 2 heures

- ❖ Si le soleil est bénéfique pour votre psoriasis, une exposition excessive au soleil ne l'est pas. Le soleil peut provoquer des agressions (brûlures) qui favoriseront la maladie ainsi qu'un vieillissement et des cancers de la peau.
- ❖ Soyez prudent, exposez-vous progressivement et protégez vous !



## ❖ Mon traitement et soleil

Certains traitements peuvent entraîner une fragilisation de la peau ou augmenter la sensibilité au soleil. Si vous prenez un traitement durant vos vacances, discutez de sa compatibilité vis-à-vis du soleil avec votre dermatologue. Il décidera de vous faire arrêter votre traitement ou pas.

# Mon psoriasis & baignades : des restrictions ?

Qu'il est bon de se baigner dans la mer, dans un lac ou au bord d'une piscine en plein air!

Outre la baisse du stress provoquée par la détente de la baignade, l'eau de mer a des vertus thérapeutiques.



**Il est quand même nécessaire d'être prudent si les plaques sont importantes inflammatoires ou fissulaires car l'eau chlorée ou salée peut provoquer des irritations.**

De même, l'eau chlorée ou salée peut entraîner un dessèchement de la peau qui favorisera le psoriasis.

Il est donc nécessaire :

- ❖ De bien se rincer sous la douche pour enlever le sel et/ou le chlore (dans une eau tempérée, maximum 37°). Ceci est particulièrement vrai pour votre cuir chevelu. Le sel, le chlore et même la transpiration augmentent l'irritation du cuir chevelu et le psoriasis. Il est donc important de se rincer les cheveux régulièrement.
- ❖ De se sécher avec une serviette en coton en «tapotant» la peau (éviter de frotter, cela aggraverait votre peau et favoriserait votre psoriasis par le phénomène de Koebner)
- ❖ De bien s'hydrater la peau avec une crème hydratante après la baignade.



## ❖ Evitez les huiles & crèmes grasses

Même si elles sont efficaces, elles ne sont pas pratiques, surtout dans les pays chauds et humides.

Parlez-en à votre dermatologue. Il existe des produits plus commodes et cosmétiquement plus agréables !

# D'autres interrogations ?



## ❖ A propos des vêtements

Privilégiez les vêtements amples et légers, de préférence en coton. Ils permettront de limiter la transpiration qui peut provoquer des irritations (surtout dans les climats chauds et/ou humides).

❖ Les vêtements serrés collent à la peau et provoquent des irritations. Préférez les vêtements amples (aérés) en coton. Ils permettront à votre peau de mieux respirer.

Pour les sous-vêtements, il est également préférable de les prendre en coton et sans agrafes, celles-ci pouvant irriter la peau et fragiliser les plaques.

Préférez les chaussures ouvertes et en cuir (sandales etc.) par rapport aux chaussures fermées.

## ❖ A propos des piqûres d'insectes

Les plaques de psoriasis sont rarement la cible des piqûres d'insectes à cause de leur épaisseur. Toutefois, si vous vous rendez dans un pays où les insectes sont courants et le risque de piqûre accru, **vous pouvez vous protéger avec un répulsif. Mais attention aux répulsifs qui contiennent de l'alcool. Ils peuvent être irritants sur les plaques de psoriasis et sont donc déconseillés.**

Il est également nécessaire d'éviter de se gratter en utilisant une crème anti-démangeaison par exemple.



## ❖ Evitez si possible toute situation qui pourrait irriter votre peau

Que ce soit dans un pays chaud, humide, au bord de l'eau ou en pleine jungle tentez d'éviter toute situation qui irriterait votre peau et stimulerait votre psoriasis.

# Une liste de choses à penser/faire pour partir sereinement en vacances

## 1 à 2 mois avant le départ

- Aller consulter votre dermatologue pour préparer au mieux votre peau et traiter efficacement vos plaques de psoriasis

## Au moment du départ

- Demander à votre dermatologue comment gérer au mieux la prise de votre traitement pendant les vacances
- Avez-vous pris assez de médicaments pour toutes vos vacances ?
- Avez-vous de la crème solaire avec un bon indice de protection ?
- Avez-vous assez de crème réhydratante et une crème anti-démangeaison ?
- Avez-vous pris vos produits cosmétiques habituels ?
- Avez-vous avec vous des vêtements adaptés (amples, en coton, sous-vêtements sans attaches, chaussures adaptées à votre lieu de vacances etc.) ?
- Et surtout, avez-vous avec vous les coordonnées de votre dermatologue ou médecin traitant ?**

**Si vous avez tout préparé,  
Bonnes vacances !**



# Le psoriasis ne doit plus gâcher vos vacances



**Préparez vos vacances à l'avance en demandant conseil à votre dermatologue**



**Préparez votre liste vacances (crèmes, produits hygiéniques etc.) avant votre départ. Plus vous serez préparé, mieux vous vous sentirez !**



**Prenez suffisamment de traitement avec vous ainsi que votre ordonnance**

**Et surtout profitez pleinement de vos vacances !**