



NE LAISSONS PAS  
LE **PSORIASIS**  
S'INSTALLER ENTRE NOUS

fi·du·pso

VRAI / FAUX

- 1 LE PSORIASIS EST UNE MALADIE PLUTÔT FRÉQUENTE** VRAI  FAUX
- En France, plus de deux millions de personnes sont atteintes de psoriasis, soit entre 3 et 5 % de la population. Cette maladie touche indifféremment les hommes et les femmes de tous âges.
- 2 IL EXISTE DIFFÉRENTES FORMES DE PSORIASIS** VRAI  FAUX
- Il n'existe pas « un » mais « des » psoriasis que l'on définit à partir de l'apparence et la localisation des plaques :
- Le psoriasis en plaques ou vulgaire
  - Le psoriasis en gouttes
  - Le psoriasis pustuleux
  - Le psoriasis inversé (ou psoriasis des plis)
  - Le psoriasis érythrodermique
  - Le rhumatisme psoriasique, la forme la plus sévère.
- Le psoriasis peut être qualifié de « léger », « modéré » ou « sévère » selon l'étendue des plaques et son impact sur la qualité de vie.
- 3 LE PSORIASIS EST DÛ À UN DYSFONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE** VRAI  FAUX
- Le psoriasis est dû à une réaction immunitaire et inflammatoire de la peau provoquée par un renouvellement cutané anormal ou accéléré. Normalement, les cellules de la peau se renouvellent tous les 28 jours. Chez le psoriasique, ce renouvellement se produit tous les 5 ou 6 jours, ce qui provoque une inflammation de la peau qui se manifeste par des plaques rouges et une accumulation de peaux mortes qui tombent peu à peu.
- 4 LE PSORIASIS EST HÉRÉDITAIRE** VRAI  FAUX
- Bien que la prédisposition génétique soit constante, les antécédents familiaux ne sont retrouvés que dans un tiers des cas. Si l'un des deux parents est atteint, le risque pour leur enfant de développer cette maladie varie de 5 % à 10 %.
- 5 LE PSORIASIS EST CONTAGIEUX** VRAI  FAUX
- La contagion et le risque de transmission sont les deux angoisses immédiates et instinctives. Cette maladie inflammatoire de la peau n'est pas contagieuse : son origine est multifactorielle (génétique, immunologique...).
- 6 LE PSORIASIS PROVIENT D'UNE MAUVAISE HYGIÈNE CORPORELLE** VRAI  FAUX
- Absolument pas. Le psoriasis est une anomalie du renouvellement de l'épiderme. Les symptômes se manifestent à partir d'éléments déclencheurs, comme des traumatismes cutanés, des maladies infectieuses, les médicaments, les saisons, le stress, un choc émotionnel, le statut hormonal... mais en aucun cas, le psoriasis ne provient d'une mauvaise hygiène corporelle.

## 7 LE PSORIASIS N'EST PAS DOULOUREUX

Physiquement, les plaques démangent en fonction de leur taille et de leur localisation. La paume des mains, la plante des pieds, les parties génitales ou les plis des articulations sont des zones extrêmement sensibles. De plus, le psoriasis retentit fortement sur la vie quotidienne et sociale du patient qui perçoit souvent sa maladie comme une maladie honteuse.

VRAI

FAUX

## 8 LE PSORIASIS PEUT ÊTRE SOIGNÉ

Même si le psoriasis ne se guérit pas, il se soigne. Si 50 % des patients se traitent, 50% n'ont aucun recours à un traitement médical. Les patients psoriasiques se montrent fatalistes car ils sont souvent déçus par les traitements proposés. Les traitements existants peuvent pourtant améliorer sensiblement le quotidien du malade en diminuant la fréquence et l'intensité des éruptions. Des périodes, plus ou moins longues de rémission existent. Celles-ci dépendent étroitement d'une bonne observance thérapeutique et de l'assimilation de bons réflexes au quotidien souvent peu enseignés aux patients.

VRAI

FAUX

## 9 LE PSORIASIS EST UNE MALADIE PSYCHOSOMATIQUE

Contrairement aux idées reçues, une maladie psychosomatique ne signifie pas que la personne touchée par la maladie a des problèmes psychologiques. Cela implique uniquement qu'un traumatisme ou un facteur extérieur (stress, choc, fatigue...) peut

VRAI

FAUX

## 10 LE PSORIASIS EST UNE MALADIE PSYCHOLOGIQUE

Le psoriasis comporte une dimension psychologique liée en partie à la visibilité de la maladie. La maladie peut parfois provoquer perte de confiance, repli sur soi, dépression...Le choix du traitement dépendra tout autant de la souffrance morale que de l'étendue des lésions.

VRAI

FAUX

## 11 LES TRAITEMENTS NE SONT PAS EFFICACES

Même s'il n'est pas facile de trouver le traitement idéal, il est possible de bien vivre avec sa maladie. Les traitements peuvent améliorer sensiblement le quotidien du malade en diminuant la fréquence et l'intensité des éruptions. Dans la prise en charge du psoriasis, il existe des traitements topiques (application locale) et systémiques (par voie orale ou injection). Les traitements topiques constituent la première et parfois la seule thérapeutique lorsque la surface atteinte est limitée. Le topique est un produit qui agit sur les lésions du corps où il est appliqué. Ces traitements peuvent prendre des formes diverses : crème, pommade, lotion, gel ou shampoing.

Les traitements généraux ou systémiques désignent un ensemble de traitements administrés par voie orale ou injectable. Ils agissent sur l'ensemble de l'organisme et sont indiqués dans les formes modérées à sévères du psoriasis, ainsi que pour le rhumatisme psoriasique. Ces traitements sont parfois prescrits en association à des topiques, à d'autres traitements généraux ou à de la photothérapie.

Leur efficacité dépend étroitement de l'indication posée, d'une bonne observance thérapeutique (doses prescrites, durée du traitement, conseils d'applications respectés...) et d'une bonne tolérance (absence d'effets secondaires).

VRAI

FAUX



NE LAISSONS PAS  
LE **PSORIASIS**  
S'INSTALLER ENTRE NOUS



## 12 LE STRESS PEUT ÊTRE RESPONSABLE DE L'APPARITION DES POUSSÉES

Le stress provoque la libération de neuromédiateurs par le système nerveux, ce qui favorise le psoriasis ou de nombreuses autres maladies. Mais le stress seul ne peut pas expliquer l'apparition même des plaques de psoriasis.

VRAI



FAUX



## 13 LE SOLEIL EST CONSEILLÉ DANS LE TRAITEMENT DU PSORIASIS

Des expositions courtes et régulières au soleil, avec une protection solaire, peuvent limiter une crise de psoriasis pour 90 % des patients. Ces expositions permettent une régression du psoriasis sur des périodes plus ou moins longues. Néanmoins, les coups de soleil, l'exposition entre 12h et 16h sont à éviter car elles peuvent aggraver les symptômes. La photothérapie par ultraviolet B (UVB) ou PUVAthérapie, pratiquée exclusivement dans le cabinet du dermatologue (et non dans les centres de bronzage), peut également avoir des effets favorables. Elle consiste en une exposition solaire des lésions, afin de freiner le développement des cellules de la peau et de soulager l'inflammation.

VRAI



FAUX



## 14 LA CONSOMMATION D'ALCOOL REND LES TRAITEMENTS INEFFICACES

L'excès de consommation d'alcool peut déclencher l'apparition de plaques chez les psoriasiques et aggraver les phénomènes inflammatoires. Il est donc conseillé de réduire une consommation trop importante et de boire avec modération.

VRAI



FAUX



## 15 LES CURES THERMALES SONT PRESCRITES POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE PSORIASIS

Les cures peuvent être prescrites par le médecin généraliste ou le dermatologue en complément d'un traitement médical. Des conseils sont dispensés tout au long du séjour thermal pour apprendre les bons gestes pour sa peau. L'eau thermale apporte un confort aux peaux fragilisées grâce à ses propriétés qui varient d'un centre à un autre. Des bains et des produits hydratants, indispensables à l'assouplissement et à l'adoucissement des peaux sèches et sensibles, permettent de soulager les démangeaisons et de calmer l'inflammation. L'eau trop chaude et les produits « agressifs » sont quant à eux à éviter. Enfin, la rencontre avec d'autres patients permet de rompre l'isolement.

VRAI



FAUX



## 16 LE SPORT EST CONTRE-INDIQUÉ EN CAS DE PSORIASIS

Au contraire, le sport est bénéfique car il permet la libération d'endorphine qui restaure l'équilibre nerveux mais permet aussi de se sentir bien dans son corps. Un bénéfice non négligeable quand une maladie telle que le psoriasis abîme l'image corporelle. Le patient peut donc pratiquer n'importe quel sport ; il n'existe aucune contre-indication. Attention toutefois aux zones de frottements (ex : selle de vélos, cheval..) et pensez à les protéger si besoin. Si vous avez une atteinte rhumatismale associée, privilégiez les sports doux (natation, vélo, marche, yoga, gym douce..) pour éviter de trop solliciter vos articulations.

VRAI



FAUX



**17** LES PERSONNES ATTEINTES DE **PSORIASIS** NE PEUVENT PAS UTILISER DE PRODUITS COSMÉTIQUES

Les crèmes hydratantes peuvent être utiles pour réduire les démangeaisons et hydrater la peau, parfois asséchée par les traitements. Le dermatologue peut même prescrire des produits émoullissants pour soulager son patient. Cependant, il faut éviter les produits de toilette irritants, par exemple ceux contenant de l'alcool.

VRAI

FAUX

**18** LES PERSONNES ATTEINTES DE **PSORIASIS** SUR LE CUIR CHEVELU PEUVENT SE TEINDRE LES CHEVEUX

Certains produits chimiques, appliqués sur les plaques de psoriasis, peuvent parfois irriter. Or plus on gratte, plus le psoriasis s'aggrave et persiste. Il faut donc éviter tous les produits agressifs et ne pas hésiter à en parler à son coiffeur. Certains connaissent bien la pathologie et s'orienteront alors vers shampoing doux et une coloration moins agressive. Vous pouvez aussi apporter votre shampoing au salon de coiffure.

VRAI

FAUX

**19** LE RHUMATISME **PSORIASIQUE** EST UNE ÉVOLUTION CLASSIQUE DU PSORIASIS

Seul 5 à 20 % des personnes atteintes de psoriasis révèlent un rhumatisme psoriasique quelques années après avoir déclaré un psoriasis. Il arrive dans certains cas que l'atteinte rhumatismale précède l'atteinte cutanée ce qui rend le diagnostic pas toujours facile.

Un dérouillement matinal long, des douleurs dans les talons... doivent encourager le patient à consulter son médecin afin de vérifier toute éventualité. Des traitements permettent aujourd'hui de stopper la destruction articulaire. Un diagnostic précoce est donc indispensable.

VRAI

FAUX

**20** IL EXISTE DE NOUVEAUX TRAITEMENTS

Les biothérapies ont récemment vu le jour. Ce sont des thérapies ciblées (par injection ou perfusion) réservées aux patients atteints de psoriasis modéré à sévère et/ou en situation d'impasse thérapeutique.

VRAI

FAUX



NE LAISSONS PAS  
LE **PSORIASIS**  
S'INSTALLER ENTRE NOUS



fi·du·pso



Association  
Pour la Lutte  
Contre le Psoriasis

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