

ET VOUS ?
QUELS SONT VOS GESTES
DU QUOTIDIEN
POUR PRENDRE
SOIN DE VOUS ?





Prendre soin d'une peau avec un psoriasis en plaques, ce n'est pas seulement appliquer des traitements, ce sont aussi des gestes quotidiens.

ASTUCE
#1

Optez pour des vêtements amples et confortables¹⁻³



- Choisissez des vêtements amples et confortables pour éviter les frottements potentiellement responsables d'irritation de votre peau.
- Privilégiez les matières naturelles comme le coton, le lin ou la soie.
- Évitez autant que possible les matières irritantes telles que la laine ou le synthétique.

ASTUCE
#2

Profitez du soleil, oui mais...⁴



- Si le soleil est bénéfique pour votre psoriasis en plaques, une exposition trop rapide et trop intense au soleil peut l'aggraver.
- Soyez prudent, exposez-vous progressivement en évitant les heures les plus chaudes et n'oubliez pas d'appliquer une crème solaire et de renouveler l'opération régulièrement.

Des aménagements de traitement sont parfois nécessaires : parlez-en à votre médecin.


ASTUCE
#3

Relaxez-vous dans un bon bain^{2,5,6}



Rien de tel qu'un bain pour se défendre après une journée harassante. Cependant, le bain asséchant plus qu'une douche, respectez ces 4 règles d'or pour que cela reste un plaisir :

- Préférez une eau tiède pour ne pas dessécher votre peau ($\leq 36^{\circ}\text{C}$).
- Limitez la durée de votre bain à une vingtaine de minutes maximum.
- Ajoutez de l'émollient liquide pour peau sèche ou atopique pour contrer l'effet du calcaire présent dans l'eau.
- Séchez-vous en vous tamponnant ou en vous enroulant dans un peignoir de bain (les frottements de votre peau avec une serviette pourraient irriter et réactiver le psoriasis en plaques).

- 
- Pour vous aider à retirer les squames, vous pouvez prendre un bain tiède au sel marin ! N'hésitez pas à y verser trois cuillères à soupe en prenant soin de diluer le tout.²
 - Et, pour un bain encore moins agressif pour la peau, pensez au bicarbonate, au son d'avoine ou encore à la farine de lin qui rajouteront une touche de douceur à ce moment de plaisir et calmeront les démangeaisons.⁵

ASTUCE
#4

Hydratez votre peau quotidiennement^{6,7}



- C'est le premier soin à réaliser pour retrouver une peau souple et pour la protéger des agressions extérieures lorsqu'on a un psoriasis en plaques.
- Les émoullients font partie des soins hydratants, qui appliqués sur la peau, ont la particularité de l'apaiser et de l'hydrater. En recouvrant cette dernière d'un film protecteur, les émoullients participent au maintien de l'hydratation.
- Ce soin, souvent utilisé pour lutter contre la sécheresse de la peau, permet d'apaiser les démangeaisons et prévenir la formation de squames.

CHOISISSEZ LA TEXTURE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX^{6,7}

Il existe différents types d'émoullients dont notamment :

LOTION	Fluide et facile à appliquer notamment pour les zones pileuses ou irritées
CRÈME	Absorbée rapidement et onctueuse, idéale pour une utilisation en journée
BAUME	Onctueux et épais, idéal pour les peaux sèches à extra-sèches et une utilisation plutôt le soir

De nombreux produits existent, n'hésitez pas à demander conseil à votre dermatologue ou votre pharmacien pour trouver celui qui vous convient le mieux.

1. Amell.fr. Vivre avec un psoriasis. [En ligne] <https://www.amell.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/psoriasis/vivre-psoriasis>. Consulté le 08.06.2023.
2. Vidal. Le Psoriasis au quotidien. [En ligne] <https://www.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/psoriasis/au-quotidien.html>. Mis à jour le 10 février 2022. Consulté le 08.06.2023.
3. Amatha B, et al. Patients' perspective of pruritus in chronic plaque psoriasis: a questionnaire-based study. *J Eur Acad Dermatol Venerol* 2008;22(7):822-6.
4. Association France Psoriasis. Comment bien profiter de l'été ? ... avec le psoriasis. [En ligne] <https://francepsoriasis.org/actualites/comment-bien-profiler-ete-psoriasis/>. Mis à jour le 17 juillet 2014. Consulté le 08.06.2023.
5. Association France Psoriasis. Fiche conseil : hygiène et hydratation. [En ligne] <https://francepsoriasis.org/association/documentation/fiches-conseil/hygiene-et-hydratation/>. Consulté le 08.06.2023.
6. Association France Psoriasis. L'hydratation. [En ligne] <https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/hydratation/>. Mis à jour le 28 avril 2016. Consulté le 08.06.2023.
7. Nils. Émollients. [En ligne] <https://www.rhns.uk/conditions/emollients/>. Mis à jour 14 septembre 2020. Consulté le 08.06.2023.

LEO Pharma

2 rue René Caudron
78 960 Voisins le Bretonneux
Tél 01 30 14 40 00
www.leo-pharma.fr