








Psoriasis en plaques & alimentation

“ Quelques conseils au service de votre peau, à appliquer dans votre assiette ! ”






Le psoriasis en plaques est une affection de la peau dans laquelle les mécanismes naturels à l'origine de l'inflammation sont déréglés.¹ Or, ce que vous mettez dans votre assiette peut vous aider à limiter cette inflammation, voire à améliorer les lésions cutanées.^{2,3} C'est le cas des **antioxydants**, des **fibres**, des **acides gras polyinsaturés** ou encore de la **vitamine D**.²⁻⁴ Mais où les trouve-t-on ?


Les antioxydants³

			
Légumes verts	Carotte	Tomate	
			
Fruits	Herbes & épices	Café	Thé

Les fibres³

		
Légumes	Fruits	Céréales complètes

La vitamine D²⁻⁴

	Poissons gras (thon, sardine, maquereaux, saumon...)
---	---

Les acides gras polyinsaturés³

	Fruits de mer et poissons gras
	Fruits à coques
	Huiles végétales

i Alimentation et qualité de vie

> Le psoriasis associé à des comorbidités (y compris obésité) provoque un **processus inflammatoire chronique** et peut entraîner le développement ultérieur d'**athérosclérose** et de **maladies cardiovasculaires**. Un régime alimentaire équilibré, correctement choisi et suivi peut avoir un impact positif non seulement sur l'évolution du psoriasis mais aussi sur les comorbidités.³ De nouvelles recommandations nutritionnelles pourraient probablement améliorer la qualité de vie des patients atteints de psoriasis en plaques.¹

A l'inverse, la **consommation excessive** de certains aliments peut contribuer à l'**exacerbation des symptômes du psoriasis**.¹

Ainsi, il est préférable d'éviter ou de limiter votre consommation :

D'acides gras saturés ^{2,3}



Beurre



Viande rouge

> De plus, il est donc préférable de limiter sa consommation de **graisses animales (type viande rouge) et industrielles**, ainsi que les **aliments ultra-transformés**.³

D'alcool ³



De sucres simples ^{1,3}



Sucre raffiné



Boissons sucrées



Pain blanc



Pâtes et riz blancs



Les régimes spéciaux

> L'instauration d'un régime alimentaire pour traiter le psoriasis en plaques ne saurait être utilisée seule et reste encore à être démontrée plus largement. Néanmoins, en association aux traitements recommandés de la maladie, certains régimes spéciaux comme le régime **faible en calories, méditerranéen, végétarien** ou **sans gluten** pourraient favoriser une régression plus rapide des lésions psoriasiques.^{3,4} Avant de débiter tout régime, parlez-en à votre médecin généraliste.

1. Duchnik E, et al. The Impact of Diet and Physical Activity on Psoriasis: A Narrative Review of the Current Evidence. *Nutrients*. 2023; 15(4):840.

2. Kanda N, et al. Nutrition and Psoriasis. *Int J Mol Sci*. 2020;21(15):5405. 3. Garbicz J, et al. Nutritional Therapy in Persons Suffering from Psoriasis. *Nutrients*. 2022; 14(1):119. 4. Pona A, et al. Diet and psoriasis. *Dermatol Online J*. 2019;25(2):1.



Scannez le QR Code pour obtenir des informations sur LEO Pharma ou rendez-vous sur : www.leo-pharma.fr