

Psoriasis en plaques & saison estivale

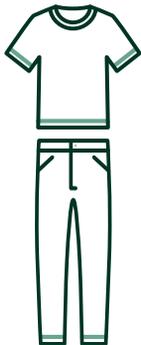
“ Les 6 incontournables pour profiter au mieux de votre été ”

L'arrivée des beaux jours peut être une période difficile pour les personnes atteintes de psoriasis, notamment lorsqu'il s'agit de se dévêtir.

Retrouvez les 6 incontournables à respecter ci-dessous afin de profiter au mieux de l'été sans se priver !

Vous serez à l'aise dans vos baskets

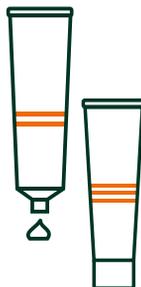
#1



- > Choisissez des **vêtements amples et confortables** pour éviter les frottements.¹
- > L'été, il vaut mieux privilégier les **matières naturelles** comme le coton, le lin ou la soie et éviter autant que possible les **matières irritantes** telles que la laine ou le synthétique.²

Vous cultiverez avec soin votre teint hâlé

#2



- > Si le soleil peut être bénéfique pour votre psoriasis, une **exposition trop rapide et intense** au soleil peut **l'aggraver**.^{1,3}
- > Exposez-vous progressivement en évitant les **heures les plus chaudes (10h-16h)** et appliquez toutes les 2h une **crème solaire d'indice 50 minimum**.⁴

Vous ne refuserez pas un petit plongeon pour vous rafraîchir

#3



- > La baignade en eau de mer, aussi agréable soit-elle, peut **assécher** votre peau.⁴
- > Privilégiez donc des **baignades courtes** et **rincez-vous à l'eau douce** après vous être baigné.⁴

- > **En cas de traitement topique, n'arrêtez surtout pas votre traitement l'été !**⁴
Les traitements locaux ne provoquent pas de réactions allergiques au soleil.⁴

Privilégiez l'**application** de votre **traitement le soir** après avoir mis votre émollient, pour ne pas risquer de l'étendre avec votre écran solaire ou de le disperser lors de la baignade.⁴

- > **Autres traitements : Consultez la notice pour plus d'informations. Vous pouvez également contacter votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmier/ère.**

Vous passerez une saison bien plus folle sans alcool

#4



> L'**alcool** pourrait provoquer une hausse de l'**inflammation** à l'origine du psoriasis.⁵ Essayez autant que possible d'en limiter ou de supprimer votre consommation.¹

Vous chouchouterez votre peau

#6



> Appliquez de façon **quotidienne un émollient** (lotion, crème, baume) sur votre peau pour conserver sa **souplesse** et la **protéger** des agressions extérieures comme les rayons du soleil.^{1,7}

Vous vous montrerez bienveillants à l'égard de vos poils

#5



> Il n'y a **pas de contre-indication** au rasage ou à l'épilation, cependant certaines précautions sont à prendre.⁶

> **Évitez** l'usage de **cire chaude ou froide**, d'épilateurs ou de pinces à épiler sur les zones touchées par le psoriasis.⁶

> Privilégiez un **rasage doux**, en évitant les coupures et égratignures et en passant le moins possible sur les plaques de psoriasis pour éviter les irritations.⁶

> Après le rasage, utilisez une **crème émolliente** ou un **soin hydratant**.⁶

1. Ameli.fr. Vivre avec un psoriasis. [En ligne] Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/vivre-psoriasis> [Mis à jour le 30/03/2023] [Consulté le 24/05/2023].

2. Vidal. Le Psoriasis au quotidien. [En ligne] Disponible sur: <https://www.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/psoriasis/au-quotidien.html> [Mis à jour le 14/02/2023] [Consulté le 24/05/2023].

3. Association France Psoriasis. Comment bien profiter de l'été ? ... avec le psoriasis. [En ligne] Disponible sur: <https://francepsoriasis.org/actualites/comment-bien-profiler-ete-psoriasis/> [Mis à jour le 17/07/2014] [Consulté le 24/05/2023].

4. Association France Psoriasis. Psoriasis, soleil et traitements : pour passer de bonnes vacances ! [En ligne] Disponible sur: <https://francepsoriasis.org/actualites/psoriasis-soleil-et-traitements-pour-passer-de-bonnes-vacances/> [Mis à jour le 27/05/2015] [Consulté le 24/05/2023].

5. Adamzik K, et al. Alcohol and psoriasis: sobering thoughts. *Clin Exp Dermatol* 2013;38(8):819-22.

6. Association France Psoriasis. Psoriasis : quelle épilation choisir ? [En ligne] Disponible sur: <https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/psoriasis-quelle-epilation-choisir> [Consulté le 24/05/2023]. 7. Association France Psoriasis. L'hydratation. [En ligne] Disponible sur: <https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/lhydratation/> [Mis à jour le 28/04/2016] [Consulté le 24/05/2023].

