

Psoriasis en plaques & activité physique

“ Quels sont les bénéfices du sport sur le psoriasis en plaques ? ”

La pratique d'une **activité physique régulière** a de nombreux bienfaits, tant au niveau physique que mental. Elle peut notamment aider à **prévenir l'apparition de poussées** psoriasiques et à **diminuer leur intensité**, mais également à **lutter contre d'autres maladies associées** au psoriasis et à **réduire le stress**.^{1,2}

En pratique : quel sport faut-il privilégier ?



> Le maître mot est de **se faire plaisir** : l'activité physique est un moyen de **mieux connaître votre corps** et **d'apprivoiser la maladie**. Le choix du sport se fait en fonction de chacun, de ses aptitudes et de ses envies.²



Quelques idées de sports à pratiquer

Ils ne provoquent pas ou peu de frottements et/ou peuvent aider à maîtriser votre stress



Marche / Marche rapide²



Course à pied²



Vélo (une adaptation de la selle ou des vêtements peuvent être nécessaires)^{2,3}



Natation³



Yoga /gym douce⁴



Pilates⁴



Les sports à éviter

Ils risquent notamment d'induire l'apparition ou l'aggravation d'une plaque de psoriasis sur la zone de friction (phénomène de Koebner)



Sports de contact²



Sports générant beaucoup de frottements³



Sports dont la dépense énergétique est importante² (ex : football, rugby, zumba, crossfit, athlétisme..)

Cette liste vise à vous aider à aborder le sujet d'une activité physique avec votre médecin. La sélection d'un sport dépend de facteurs multiples et propres à chaque individu.

Quelques conseils pratiques...

Soyez à l'aise avec le sport pratiqué



> Les plaques de psoriasis peuvent attirer des regards interrogateurs ou craintifs, et il est parfois difficile de se dévêtir dans les vestiaires d'un club de sport ou bien de s'exposer en maillot de bain au bord d'une piscine. Le choix d'une activité physique adaptée passe aussi par le fait de se **sentir à l'aise avec la pratique choisie en toutes situations.**²

Pratiquez une activité adaptée à votre niveau



> **Il ne faut pas rechercher la performance.** Si vous n'avez jamais pratiqué une activité physique, vous pouvez commencer par augmenter votre activité au quotidien, en préférant les escaliers à l'ascenseur par exemple, ou la marche à la voiture pour des petites distances...²

Habillez-vous confortablement



> Préférez des **vêtements amples et confortables** pour éviter les démangeaisons.⁴

Reprenez progressivement



> En cas de désadaptation à l'effort, prévoyez une **reprise progressive** de l'activité physique.²

Pour votre santé, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour.⁵ Cependant, avant de commencer une activité physique, parlez-en à votre médecin traitant pour faire le point avec lui sur votre état de santé.⁶

1. Yeroushalmi S, et al. Psoriasis and Exercise: A Review. *Psoriasis (Auckl)*. 2022;12:189-197.

2. ResoPso. Maladies auto-immunes (MAI) et activité physique. [En ligne]. Consulté le 21/07/23.

3. France Psoriasis. Psoriasis cutané et sport : qu'en est-il réellement ? [En ligne]. Consulté le 21/07/23.

4. Pour un traitement réussi du psoriasis. Livret d'information pour les patients. Académie Européenne de Dermatologie et de Vénérologie, 2019.

5. Santé.gouv. Activité physique et santé. [En ligne].

6. Ameli.fr. L'exercice physique recommandé au quotidien. [En ligne].

