

Psoriasis en plaques & hydratation

// Comment garder une peau bien hydratée ? //

L'hydratation, une étape incontournable

Lorsque vous êtes atteint de psoriasis en plaques, il est **important de bien hydrater votre peau** pour **prévenir les démangeaisons et les sensations de tiraillement**, qui sont souvent sources d'inconfort. Ainsi, les couches supérieures de l'épiderme de votre peau seront hydratées, votre barrière cutanée contre les agressions extérieures sera renouvelée et la peau retrouvera en partie son élasticité et sa souplesse. L'hydratation de la peau vient en **complément des traitements** qui peuvent vous être prescrits. ⁽¹⁾

Quelques conseils pratiques

Hydratez votre corps et votre visage

après la toilette sur une peau encore humide, et avant chaque sortie en cas de froid, en particulier les zones qui présentent des lésions. ⁽¹⁾



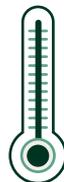
Évitez de prendre trop de bains

qui vont paradoxalement avoir tendance à assécher la peau. Préférez des douches de 5 à 10 min.



Si vous souhaitez prendre un bain de temps en temps, vous pouvez y ajouter un émoullient pour neutraliser le calcaire de l'eau. ^(1,2)

Préférez une eau tiède



que ce soit pour les douches, les bains ou pour vous laver les mains.

Une eau très chaude ou très froide est en effet plus asséchante pour la peau. ^(1,2)



Quelle que soit la saison, votre peau peut être amenée à se fragiliser. Une peau asséchée peut favoriser le psoriasis en plaques ainsi que les démangeaisons qui l'accompagnent. En dehors des traitements qui peuvent vous être prescrits, il est donc très important de prendre soin de vous, en particulier lorsque les températures sont « extrêmes ». ⁽¹⁾

Hydratation ^(1,2)

- > Crème, lait, baume...
Choisissez la texture qui vous convient le mieux (les laits, plus légers, peuvent être préférés en été et les baumes en hiver).
- > Privilégiez les produits simples, **hypoallergéniques, non parfumés et doux, pour peaux sèches et atopiques.**

Quels produits choisir pour hydrater votre peau ?



Hygiène ⁽²⁾

- > Privilégiez **les gels ou pains « sans savon »** ou encore les produits au **pH neutre** (pH proche de celui de la peau) qui n'aggraveront pas la sécheresse cutanée.

Il existe de nombreux produits, n'hésitez pas à en essayer plusieurs pour voir celui qui vous convient le mieux et
à demander conseil à votre dermatologue ou votre pharmacien.

1. France Psoriasis. L'hydratation. Disponible sur <https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/lhydratation/>. Consulté le 23/02/2021.

2. France Psoriasis. Fiche conseil : hygiène et hydratation. Décembre 2016.