

Psoriasis en plaques & activité physique

“ La pratique d’une activité physique est-elle compatible avec mon psoriasis en plaques ? ”

L’activité physique dans le psoriasis en plaques : un allié précieux

La pratique d’une activité physique régulière est bénéfique, tant au niveau physique que mental. Elle permet en particulier de **prévenir l’apparition de certaines maladies ou leurs complications** (diabète de type 2, obésité, cancers) et d’**améliorer la santé mentale et la qualité de vie** (réduction du stress, de l’anxiété).⁽¹⁾

Des études montrent que l’activité physique peut également contribuer à **réduire le risque de développer** un psoriasis en plaques, et avoir **une influence positive sur l’évolution de la maladie**.⁽²⁻³⁾

Des activités à privilégier ?

L’essentiel est de prendre du plaisir en choisissant une activité motivante et adaptée à chacun, et de prendre conscience des bénéfices qu’elle apporte.⁽⁴⁾

Quelques idées de sports à pratiquer^(4,5)

> Marche / Marche rapide

> Course à pied

> Yoga

> Vélo (une adaptation de la selle ou des vêtements peuvent être nécessaires)

> Natation...



Sports déconseillés^(4,5)

> Sports entraînant beaucoup de frottements / contacts (sports de combats par exemple)

> Sports nécessitant un équipement irritant pour la peau



Quelques conseils pratiques

Pratiquez une activité adaptée à votre niveau. ⁽⁴⁾

Consulter votre médecin avant de débuter toute activité sportive pour vous assurer de l'absence de toute contre-indication.

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...

Préférez des vêtements amples et confortables pour éviter les frottements. ⁽⁵⁾



En cas de **désadaptation à l'effort**, prévoyez une reprise **progressive** de l'activité physique. ⁽⁴⁾

L'utilisation d'un **cardiofréquencemètre** peut vous y aider. ⁽⁴⁾



En cas d'instauration d'une thérapie systémique ou d'une biothérapie, il n'existe pas de véritables restrictions à la pratique d'un sport, cependant certains effets indésirables sont à prendre en compte pour choisir une activité adaptée. Parlez-en à votre médecin. ⁽⁵⁾

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

1. ANSES. Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Édition scientifique. Février 2016.
2. Frankel HC, et al. The Association Between Physical Activity and the Risk of Incident Psoriasis. *Arch Dermatol.* 2012;148(8):918-924.
3. Balato N, et al. Psoriasis and sport: a new ally? *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2015 Mar;29(3):515-20.
4. ResoPso. Maladies auto-immunes (MAI) et activité physique. Disponible sur <https://www.resopso.fr/> consulté le 25/08/2021.
5. France Psoriasis. Psoriasis cutané et sport : qu'en est-il réellement ? Disponible sur <https://francepsoriasis.org/> consulté le 25/08/2021.