

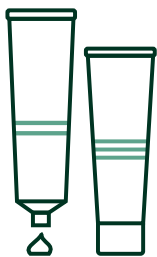
Psoriasis en plaques & saison hivernale

“ Les 4 commandements pour profiter au mieux de votre hiver ”

Lorsqu'on souffre de psoriasis en plaques, l'arrivée de l'hiver peut être associée à une recrudescence de la maladie.¹ Vous trouverez ci-dessous des conseils pour profiter des plaisirs hivernaux, tout en préservant votre qualité de vie :

#1

Vous chouchouterez votre peau^{2,3}



- > **L'hydratation** est le meilleur cadeau que vous pouvez faire à votre peau. Elle permet de prévenir les démangeaisons et les sensations de tiraillement.
- > En période hivernale, **chaque jour** et avant chaque sortie, pensez à hydrater votre corps et votre visage, en particulier les zones présentant des lésions. Crème hydratante, lait ou baume, vous avez le choix, utilisez la texture qui vous convient le mieux.

#2

Vous optez pour une ambiance tropicale⁴

- > Avec ces températures glaciales, vous n'avez qu'une seule envie : vous réchauffer. Mais prudence, un chauffage excessif peut dessécher l'air de votre intérieur, pour éviter cela, pensez à **humidifier l'air ambiant**.



#3

Vous n'hésitez pas à vous maquiller ⁵



- > Paillettes, fards colorés, rouges à lèvres, tout est permis. Veillez cependant à réaliser vos maquillages avec des produits **hypoallergéniques** et **non-comédogènes**. Pour prolonger leur tenue, pulvérisez une légère brume d'eau thermale. En s'évaporant, elle fixera le maquillage.
- > Lors du démaquillage, appliquez un démaquillant contenant des **tensioactifs doux** et effectuez des mouvements circulaires, en douceur car le frottement est irritant. Évitez l'utilisation de coton à démaquiller.

#4

Vous vous accordez des moments de détente ²⁻⁴

- > Que diriez-vous d'un bon bain en plein cœur de l'hiver ? Oui, il est possible d'en profiter !
- > Certes, **un bain assèche plus qu'une douche**, alors pour que cela reste un plaisir, tant pour votre corps que votre esprit, ajoutez un **émollient** pour neutraliser le calcaire de l'eau ou des **sels marins** pour aider votre peau à desquamer.
- > Préférez une **eau tiède** (36°C maximum) que ce soit pour les douches, les bains ou pour vous laver les mains. Une eau très chaude est en effet plus asséchante pour la peau. Quant à une eau très froide, cette dernière n'est pas non plus conseillée pour la peau.



1. Pascoe VL, et al. Seasonal variation of acne and psoriasis: A 3-year study using the Physician Global Assessment severity scale. *J Am Acad Dermatol*. 2015 Sep;73(3):523-5. 2. France Psoriasis. L'hydratation. Disponible sur <https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/hydratation/>. Consulté le 20.07.22. 3. France Psoriasis. Fiche conseil : hygiène et hydratation. Décembre 2016. Consulté le 20.07.22. 4. Vidal. Le Psoriasis au quotidien. [En ligne] <https://www.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/psoriasis/au-quotidien.html>. Mis à jour le 10 février 2022. consulté le 20.07.22. 5. France Psoriasis. Apprendre à cacher ses plaques de psoriasis. Disponible sur [https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/apprendre-a-cacher-ses-plaques-de-psoriasis/#:~:text=Pr%C3%A9venir%20un%20peu%20de%20stick,ou%20le%20bout%20du%20doigt](https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/apprendre-a-cacher-ses-plaques-de-psoriasis/#:~:text=Pr%C3%A9venir%20un%20peu%20de%20stick,ou%20le%20bout%20du%20doigt.). Consulté le 20.07.22.