



## Si votre peau vous démange...

### Pour calmer les démangeaisons<sup>1,2</sup>

- Hydrater votre peau plusieurs fois par jour avec une crème hydratante.
- Pulvériser de l'eau thermale sur la zone qui démange.
- Boire *a minima* 1,5 L d'eau par jour.
- Porter des vêtements en coton et amples.



### En cas de besoin impératif de vous gratter<sup>1</sup>

- Frotter la zone avec la paume de la main.
- Tapoter, pincer, presser la zone concernée.
- Se gratter « à contre sens », les ongles à l'envers.
- Utiliser des objets doux qui n'écorchent pas (roulettes de massage, galets).



### Pour calmer les démangeaisons nocturnes<sup>1</sup>

- Hydrater votre peau avant de vous coucher et pendant la nuit si nécessaire (huile, crème hydratante, spray d'eau thermale).
- Ne pas trop se couvrir.
- Aérer votre chambre (18°C maximum).
- Vérifier qu'il n'y a pas de résidus de lessive ou du pollen dans les draps.



# Psoriasis & Conseils Associés pour prendre soin de votre peau



• Dermatology  
beyond the skin



## Si votre peau pèle...

### Visage et corps<sup>2,3</sup>

- Préférer une douche tiède à un bain chaud (moins desséchante pour la peau).
- Pour le visage, privilégier des produits non irritants, doux (pains dermatologiques et les gels sans savon).
- Sécher votre peau en la tapotant, avec une serviette douce.
- Se protéger du soleil en appliquant une crème solaire d'indice de protection 50 +.

### Cheveux<sup>4</sup>

- Se laver les cheveux 1 fois/semaine.
- Avant le shampoing, utiliser un masque capillaire à base d'huiles végétales régénérantes (huile d'argan) ou anti-inflammatoires (Calophylle inophyle).
- Utiliser un shampoing extra-doux.
- Privilégier l'usage d'une brosse douce.
- Éviter l'usage du sèche-cheveux.



## Si votre peau présente des rougeurs...

### Rasage et épilation<sup>5</sup>

- Éviter de s'épiler (cire froide ou chaude, pince à épiler, épilateur électrique).
- Préférer un rasage doux (rasoir manuel ou électrique).
- Limiter le passage du rasoir sur les plaques de psoriasis.

### Maquillage<sup>6</sup>

- Privilégier les produits hypoallergéniques et non comédogènes.
- Utiliser un démaquillant doux.
- Il est possible de dissimuler les plaques (stick correcteur vert) ou d'unifier votre teint (fond de teint compact).

\* La dermatologie au-delà de la peau

1. Association France Psoriasis. Lutter contre les démangeaisons du psoriasis. 2010. [En ligne] [francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/lutter-contre-les-demangeaisons-du-psoriasis](http://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/lutter-contre-les-demangeaisons-du-psoriasis). Consulté le 12.06.2023. 2. Misery L. Itch management: general principles. *Curr Probl Dermatol* 2016;50:35-9. 3. Association France Psoriasis. Fiche conseil : le psoriasis du visage. 2016. [En ligne] [francepsoriasis.org/association/documentation/fiches-conseil/psoriasis-du-visage](http://francepsoriasis.org/association/documentation/fiches-conseil/psoriasis-du-visage). Consulté le 12.06.2023. 4. Pilon F, et al. Les traitements locaux du psoriasis. *Actualités pharmaceutiques*. 2015 ; 54(548) : 21-25. 5. Association France Psoriasis. Psoriasis : quelle épilation choisir ? 2013. [En ligne] [francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/psoriasis-quelle-epilation-choisir](http://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/psoriasis-quelle-epilation-choisir). Consulté le 12.06.2023. 6. Association France Psoriasis. Apprendre à cacher ses plaques de psoriasis. 2010. [En ligne] [francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/apprendre-a-cacher-ses-plaques-de-psoriasis](http://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/apprendre-a-cacher-ses-plaques-de-psoriasis). Consulté le 12.06.2023.

**LEO Pharma**  
2 rue René Caudron  
78 960 Voisins le Bretonneux  
Tél 01 30 14 40 00  
[www.leo-pharma.fr](http://www.leo-pharma.fr)