

**Voir
plus loin**

Psoriasis & vie professionnelle

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*



Quels sont les défis à relever ?

Gérer une carrière n'est pas toujours évident, mais **gérer votre carrière en même temps que votre psoriasis peut être un sacré challenge.**

Des études ont montré que **le psoriasis peut avoir un impact important sur la vie professionnelle de certains malades.** Il peut notamment provoquer :

- Des absences régulières en raison du suivi médical et/ou des poussées de la maladie^{1,2}
- Une retraite anticipée¹
- Des réaménagements des fonctions non voulus pour s'adapter à la maladie¹
- Une perte de productivité au travail, qui est aussi directement associée à des coûts financiers pour la société³
- Une évolution professionnelle plus lente²
- Un risque de chômage trois fois plus élevé²

Ce guide a pour but de fournir des conseils pratiques pour gérer au mieux la vie professionnelle en tenant compte du psoriasis.



Qu'est ce que le psoriasis ?

Le psoriasis est une **maladie chronique**, douloureuse, inesthétique et invalidante.⁴

Elle peut se manifester sur n'importe quelle partie du corps. Il existe différents types de psoriasis. **La forme la plus courante est le psoriasis en plaques**, qui se traduit généralement par des plaques rouges, épaisses recouvertes de croûtes (squames) de couleur blanc argenté.⁵

Le psoriasis est causé par un **dérèglement du système immunitaire**, qui stimule certaines cellules, comme les lymphocytes T. Ces cellules se mettent alors à produire en forte quantité des substances inflammatoires : les cytokines. Celles-ci entraînent à leur tour une croissance rapide des cellules cutanées, provoquant la formation de plaques.^{4,6}

Pour les personnes atteintes de psoriasis, certains jours sont meilleurs que d'autres. **Une poussée de psoriasis peut être déclenchée par de nombreux facteurs**, notamment le stress, le tabac ou une infection.⁴

Le psoriasis n'est pas contagieux.

Ce n'est pas une maladie que vous pouvez « attraper » ou transmettre à d'autres personnes.⁴

Le psoriasis ne concerne pas seulement la peau, il peut également toucher d'autres parties du corps :

- Les **articulations** : environ 25 % des patients atteints de psoriasis développent du **rhumatisme psoriasique**⁷
- Les **intestins** : un risque 4 fois plus élevé de développer une **maladie de Crohn** (maladie inflammatoire chronique de l'intestin).⁸

Dans certains cas, le psoriasis peut favoriser le développement de certaines maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, les cancers, le syndrome métabolique.^{9,10}

Par ailleurs, il est important de savoir que les personnes atteintes de psoriasis sont souvent confrontées à la **dépression** et à l'**anxiété**.^{4,11}

Pour en savoir plus, consultez le guide **Psoriasis & santé mentale**.



Comment parler de votre psoriasis avec votre employeur ?

Si vous commencez à travailler dans une nouvelle entreprise, si vous passez un entretien d'embauche ou bien si vous recevez le diagnostic alors que vous êtes déjà en poste, vous **pouvez choisir de ne pas mentionner votre psoriasis** par crainte de stigmatisation ou d'incompréhension.

Cette décision vous appartient pleinement.

Cependant, si vos activités quotidiennes s'en ressentent, il peut vous être bénéfique de signaler votre état de santé aux principaux membres de votre équipe, à votre responsable ou l'équipe des ressources humaines.

En effet, en raison des poussées ou des rendez-vous médicaux réguliers, **votre psoriasis peut parfois avoir un impact sur votre travail** ou votre productivité. Il vous sera peut-être plus facile de faire face à ces contraintes si vous savez que des **collègues peuvent vous aider à gérer votre charge de travail lorsque votre maladie vient compliquer les choses.**

Connaissez vos droits¹²

Vous n'avez aucune obligation légale de déclarer votre maladie. Vous n'êtes pas obligé(e) d'informer votre employeur de votre psoriasis. **Votre affection ne doit jamais vous empêcher de progresser dans votre carrière.** La plupart des pays européens disposent de **loi anti-discrimination** pour protéger les personnes atteintes de maladies comme le psoriasis.

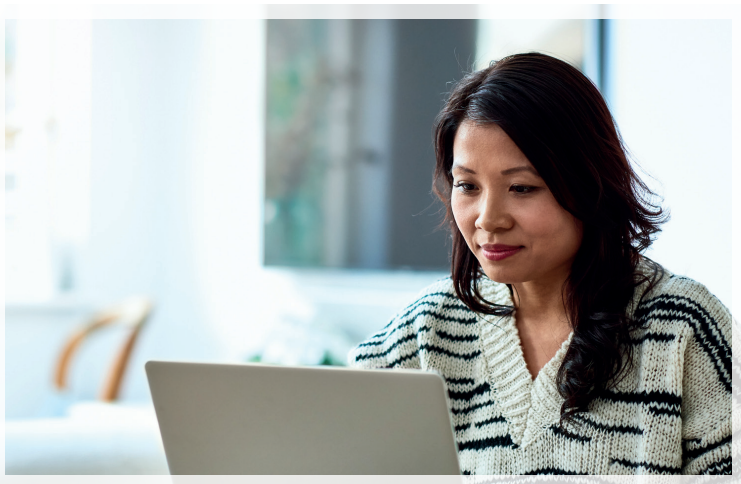
Souvenez-vous que vous n'avez **aucune obligation de divulguer votre maladie à quiconque.** Vous avez également le droit de **décider du degré de transparence des informations que vous souhaitez communiquer.**



Conseils pour discuter de votre psoriasis avec votre supérieur, vos collègues ou l'équipe des ressources humaines

... si votre psoriasis est actuellement sous contrôle au travail

- Expliquez votre maladie en termes simples.
- Décrivez les techniques que vous utilisez pour contrôler l'affection.
- Énumérez les facteurs qui peuvent provoquer une poussée et discutez de la façon de les éviter.
- Ne partagez que des informations pertinentes dans le cadre du travail sur votre maladie
- Parlez de l'impact que le psoriasis pourrait avoir sur votre travail à l'avenir (y compris les effets secondaires potentiels du traitement que vous suivez actuellement).
- Renseignez-vous sur les possibilités de travail flexible qui pourraient vous être utiles.
- Demandez quelles options ou quel soutien l'entreprise peut mettre en place pour vous aider (par exemple, un lieu adéquat pour appliquer les crèmes topiques).



... si votre psoriasis n'est actuellement pas sous contrôle

- Expliquez votre maladie en termes simples.
- Expliquez les difficultés dues au psoriasis que vous rencontrez actuellement.
- Parlez de l'impact possible du psoriasis sur votre travail.
- Ne partagez que des informations pertinentes dans le cadre du travail sur votre maladie
- Si votre traitement entraîne des effets secondaires qui ont un impact sur votre travail, discutez-en avec le ou les membres concernés de votre équipe.
- Renseignez-vous sur les possibilités de travail flexible qui pourraient vous être utiles.
- Demandez quelles options ou quel soutien l'entreprise peut mettre en place pour vous aider.
- Indiquez-leur que vous êtes prêt(e) à faire preuve de souplesse pour maintenir la qualité de votre travail.
- Rappelez-leur que le psoriasis peut être contrôlé et que vous cherchez avec votre médecin un traitement efficace, de sorte à ne pas affecter votre travail à l'avenir.
- Demandez-leur de la patience et de la compréhension. Même si vous souffrez de psoriasis, vous restez un membre productif et précieux de l'équipe.



Comment gérer le psoriasis au travail ?

Ce n'est pas toujours facile. **Avec du soutien et une bonne organisation, vous pouvez améliorer considérablement votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée.**

Ces conseils peuvent vous être utiles que vous travailliez dans un bureau, chez vous, dans une boutique ou que votre travail exige des compétences manuelles.

1 Reposez-vous suffisamment

Pendant les périodes de forte activité, veillez à vous reposer. Il est prouvé qu'un manque de sommeil provoque davantage de poussées.¹³

2 Demandez du soutien à votre entourage

Une longue semaine de travail associée à une poussée peut être épuisante. Pensez à faire appel à votre famille et à vos amis pour vous soutenir lorsque vous en avez besoin.

3 Apprenez à reconnaître les signes

Savoir anticiper une poussée vous permet de planifier votre semaine en conséquence. Essayez d'identifier certains des signes révélateurs de l'arrivée d'une poussée.

4 Évitez les déclencheurs liés à l'alimentation et au mode de vie

Certains facteurs de risque, tels que l'obésité, la sédentarité, le tabagisme et la consommation d'alcool, ont été associés à un risque accru d'exacerber les symptômes et les comorbidités liés à la maladie.^{4,14}

Votre alimentation et votre mode de vie sont des éléments sur lesquels vous pouvez agir.

5 Essayez de maîtriser votre stress

Gérer son bien-être mental en même temps que le psoriasis peut être un véritable combat. Vous pouvez lire notre guide **Psoriasis & santé mentale** pour plus de conseils.

6 Faites un point régulier avec votre responsable

Si vous choisissez d'informer vos employeurs de votre maladie, il est judicieux de faire régulièrement le point sur l'évolution de la situation.

7 Tentez d'être flexible dans votre planning de travail

Si vous en avez la possibilité, gardez un planning de travail flexible. Par exemple, si vous devez soulever des objets lourds mais que vous êtes en pleine crise, essayez de reporter cette tâche à un autre moment dans la semaine, lorsque votre état se sera amélioré. De même, si vous vous sentez trop mal à l'aise pour aller au bureau, voyez si vous pouvez faire du télétravail.

8 Essayez de rester optimiste

Il est tout à fait normal de se sentir déprimé(e) et épuisé(e) après une période particulièrement difficile à cause du psoriasis. Essayez cependant de rester optimiste. En effet, avec le temps, vous trouverez des méthodes qui vous conviennent et les choses s'amélioreront. N'oubliez pas que, même si vous devez prendre votre santé au sérieux et gérer votre maladie, vous allez réussir à faire votre travail de manière optimale.

Ce sont vos performances globales et la façon dont vous relevez les défis qui comptent, pas votre psoriasis.



Je travaille avec ou j'emploie une personne atteinte de psoriasis. Comment puis-je l'aider ?

- **Faites preuve de compréhension.** Les personnes atteintes de psoriasis peuvent être affectées de différentes manières. Certaines peuvent n'avoir aucune difficulté, tandis que d'autres peuvent avoir des besoins particuliers ou encore s'absenter du travail pour des rendez-vous médicaux.
- **Informez-vous.**
- Explorez toutes les options/solutions de travail possibles pour répondre aux problèmes qu'elle rencontre.
- **Respectez le besoin de discrétion** et la confiance qui vous est accordée.
- **Offrez votre soutien** et votre aide autant que possible pour vous.
- Comprenez qu'une personne atteinte d'une maladie chronique puisse parfois se sentir obligée de « compenser » en travaillant plus.
- **Veillez à communiquer de façon transparente.**
- Sachez que le psoriasis peut entraîner de l'anxiété ou encore de la dépression. **Si vous pensez que votre collègue ne va pas bien, parlez-en avec lui.** Peut-être pourrez-vous l'inciter à consulter un professionnel de santé.

Merci d'avoir lu ce document.

Si vous souffrez de psoriasis ou si vous travaillez avec une personne qui en est atteinte, gardez à l'esprit que **si vous ne faites pas de la santé une priorité, la maladie peut s'aggraver et entraîner des difficultés supplémentaires.**

Références

1. Mattila K, *et al.* Influence of psoriasis on work. *Eur J Dermatol* 2013;23(2):208–11.
2. Association France Psoriasis. Enquête inédite sur l'impact du pso dans la vie professionnelle. Consulté le 26/05/21. Disponible sur <https://francepsoriasis.org/actualites/enquete-inedite-sur-limpact-du-pso-dans-la-vie-professionnelle/>
3. Svedbom A, *et al.* Economic burden of psoriasis and potential cost offsets with biologic treatment:
4. World Health Organization (WHO). Global report on psoriasis. Available at: apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189_eng.pdf. Last accessed: January 2021.
5. Association France Psoriasis. Les formes et localisations du psoriasis. Consulté le 26/05/21. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/psoriasis/formes-et-localisations-du-psoriasis/>
6. Nicolas JF. Psoriasis : physiopathologie. Comment l'épithélium peut orienter la réponse immunitaire ou un « ménage à trois » : épithélium, cellule dendritique et lymphocyte T. *Bull Acad Natle Méd* 2014;198(1):17-30.
7. Menter A. Psoriasis and Psoriatic Arthritis Overview. *Am J Manag Care*. 2016;22:S216-S224
8. Cottone M, *et al.* Psoriasis and Inflammatory Bowel Disease. *Dig Dis* 2019;37:451-457.
9. Nijsten T & Wakkee M. Complexity of the association between psoriasis and comorbidities. *J Am Acad Dermatol* 2009;129(7):1601–03.
10. Chiesa Fuxench ZC, *et al.* The Risk of Cancer in Patients With Psoriasis: A Population-Based Cohort Study in the Health Improvement Network. *JAMA dermatology* 2016; 152(3):282-290.
11. Ferreira BIRC, *et al.* Psoriasis and associated psychiatric disorders: a systematic review on etiopathogenesis and clinical correlation. *J Clin Aesthet Dermatol* 2016;9(6):36–43.
12. Ministère des solidarités et de la santé. Vie professionnelle. Parler de sa maladie au travail. Consulté le 26/05/21. Disponible sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/vivre-avec-une-maladie-chronique/article/vie-professionnelle>
13. Hirotsu C, *et al.* Sleep loss and cytokines levels in an experimental model of psoriasis. *PLoS One* 2012;7(11):e51183.
14. Lønnberg AS & Skov L. Co-morbidity in psoriasis: mechanisms and implications for treatment. *Expert Rev of Clin Immunol* 2017;13(1):27–34.

Nous espérons que ce guide vous a été utile.

**Pour consulter d'autres ressources sur le psoriasis
ou ses traitements, visitez le site Janssen Medical Cloud
dès aujourd'hui en flashant le QR Code ci-contre**



Cette brochure vous a été fournie par Janssen Immunology, qui œuvre pour améliorer la vie quotidienne des patients atteints de maladies à médiation immunitaire.

JANSSEN-CILAG, S.A.S. au capital social de 2.956.660 Euros,
immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre
sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille
Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux.

janssen  **Immunology**
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Janssen-Janssen