

**Voir
plus loin**

Psoriasis & santé mentale

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*



Le psoriasis peut avoir un impact sur votre moral

Être atteint de psoriasis peut parfois ressembler à un combat. La maladie a **un impact considérable sur les personnes qui en souffrent et sur leurs proches**. Ses répercussions vont bien au-delà des symptômes physiques. En effet, le psoriasis peut également avoir des **conséquences importantes sur la qualité de vie et sur la santé mentale des patients**. Ces difficultés peuvent constituer un défi difficile à surmonter.^{1,2}

La maladie peut avoir un impact sur la santé mentale. Des études ont montré une **probabilité plus élevée de souffrir d'anxiété et de dépression**. Il est très important de traiter ces symptômes, au même titre que ceux de la peau. En effet, s'ils ne sont pas identifiés et traités, **ils peuvent amplifier le psoriasis ou venir empêcher la bonne observance du traitement**. De ce fait, le psoriasis n'est pas soigné efficacement, conduisant à son **aggravation** et, de fait, à une détérioration de la santé mentale.³⁻⁵

Ce guide vise à fournir des conseils pratiques pour gérer votre santé mentale si vous souffrez de psoriasis.

Si vous avez des pensées suicidaires, veuillez contacter sans tarder votre professionnel de santé ou rendez vous aux urgences. Informez-en un ami ou un membre de votre famille.



Si votre santé mentale vous préoccupe, n'hésitez pas à demander de l'aide. N'ayez pas peur de vous tourner vers votre entourage ou un professionnel de santé. Le plus important, c'est d'en parler !



L'impact du psoriasis en quelques chiffres

- Environ **20 %** des patients psoriasiques rapportent se sentir **rejetés et stigmatisés** en raison de leur maladie.⁶
- Environ **un tiers** des personnes atteintes de psoriasis **souffrent de dépression et d'anxiété**.⁷
- **37 %** des patients rapportent une **détérioration de leurs relations sociales** du fait du psoriasis.²
- Plus de **37 %** des patients psoriasiques ont déjà eu des **pensées suicidaires**.³
- Plus de **50 %** des patients se plaignent de problèmes de **sommeil**.⁴
- Les troubles de la santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété, sont une cause importante de **perte de productivité au travail** dans la population générale.⁸
- Les personnes atteintes de psoriasis présentent des taux supérieurs de facteurs de risque environnementaux, dont le **tabagisme**, la **consommation d'alcool**, l'**obésité** et la **sédentarité**.⁹



L'impact du psoriasis est très personnel

Les troubles de la santé mentale sont courants chez les patients souffrant de maladies chroniques.¹⁰⁻¹²

Dans le cas du psoriasis, certaines localisations peuvent être plus impactantes que d'autres. Une petite zone de psoriasis sur le visage ou les parties génitales peut s'avérer bien plus perturbant que la présence de grandes plaques sur le dos car elle peut devenir une gêne importante dans les relations sociales et intimes.^{13,14}

Toutefois, **même si ces difficultés sont courantes, elles varient d'une personne à une autre et ne sont pas toujours corrélées à la sévérité du psoriasis.**

Souvenez-vous que, quels que soient la sévérité du psoriasis ou son emplacement sur votre corps, il est **tout aussi important de prendre soin de votre santé mentale** et de vous faire aider si besoin. Cela vous aidera aussi à bien gérer votre traitement.

Votre psoriasis, et son impact sur les plans physique et mental, sont totalement uniques. Personne ne peut prévoir ce que vous ressentirez.



Comment gérer sa santé mentale

1 Avancez pas à pas

Lorsque vous n'avez pas le moral, essayez de vous **concentrer sur l'instant présent**. Il peut être plus facile de gérer les conséquences du psoriasis sur la santé mentale si vous essayez de prendre de la distance par rapport à l'avenir.

2 Tenez vos connaissances à jour

Vous en savez sûrement déjà beaucoup sur le psoriasis. Que vous soyez expert(e) en immunologie ou que vous veniez de découvrir cette maladie, essayez de rester **au courant des dernières actualités. Une bonne connaissance de la maladie permet une meilleure gestion des symptômes.**¹⁵

Vous serez capable de répondre aux questions que vous pose votre entourage, et vous serez aussi plus optimiste en sachant que la recherche progresse et que de nouvelles options thérapeutiques apparaissent.

Vous trouverez plus de détails sur les traitements actuellement disponibles dans le **Guide des traitements du psoriasis**.

3 Essayez de maintenir votre psoriasis sous contrôle

La meilleure façon d'améliorer le stress, la dépression ou l'anxiété suscités par le psoriasis est de diminuer ses symptômes. Si la maladie s'améliore, votre dépression peut aussi s'atténuer. Il est important de **prendre votre traitement comme prescrit** par le médecin. N'hésitez pas à retourner le voir si vous n'obtenez pas les résultats escomptés.^{1,4}

4 Essayez de contrôler votre poids

L'**obésité** et la **prise de poids** ont été identifiés comme des facteurs de risque significatifs pour le développement et l'**aggravation du psoriasis**. A l'inverse, le stress résultant du psoriasis peut entraîner une éventuelle prise de poids.¹⁶⁻¹⁸

L'exercice physique est la meilleure réponse à avoir. Il aide à contrôler votre poids et participe à la diminution de l'inflammation, pouvant ainsi soulager vos symptômes.¹⁹

S'il est trop difficile en ce moment de trouver la motivation d'aller à la salle de sport, vous pouvez essayer une activité physique douce comme la marche ou le yoga. La méditation/pleine conscience ou la pratique d'une activité qui vous plaît peut également vous faire du bien.

5 Prenez un peu le soleil

La photothérapie est aussi utilisée pour traiter les troubles de l'humeur et le psoriasis. La lumière a donc un **effet bénéfique sur vos plaques et sur votre humeur**. De plus, vous exposer à la lumière du soleil contribue également à réguler votre horloge biologique, ce qui permet de **mieux dormir**. Un sommeil de meilleure qualité peut améliorer votre santé mentale.^{20,21}

Si le soleil peut améliorer les plaques de psoriasis, **attention cependant à la surexposition**. Celle-ci peut **aggraver votre maladie** et est un facteur de risque connu de cancer de la peau. Il est donc important de se protéger et de s'exposer au soleil de manière progressive.²²

6 Parlez-en à votre entourage

Les personnes atteintes de psoriasis recevant un **soutien social** (amis, famille, collègues, autres patients sur un forum) se sentent mieux au quotidien et sont **moins susceptibles de développer des symptômes dépressifs**.²³

Soyez honnête et expliquez aux personnes en qui vous avez confiance **comment le psoriasis vous affecte sur le plan émotionnel**.

Pour plus de conseils en la matière, vous pouvez lire le guide **Psoriasis & relations**.

7 Discutez avec des personnes qui vous comprennent

Pour vous aider à vous sentir moins seul(e) face à votre maladie, vous pouvez visiter des forums ou des sites d'organisations de patients. Vous pouvez y parler du psoriasis et **échanger avec d'autres personnes qui rencontrent les mêmes difficultés que vous**. Ces autres patients peuvent aussi vous apporter un soutien émotionnel supplémentaire, assorti de conseils pratiques utiles.

8 Consultez un professionnel

Il est important de reconnaître à quel moment vous avez besoin d'une aide professionnelle et de l'obtenir le cas échéant. Si votre état dépressif dure depuis plus de deux semaines, si vous luttez pour gérer votre vie quotidienne, si vous vous renfermez sans voir amis et famille ou si vous ne trouvez plus de plaisir aux activités que vous aimiez, il est temps de consulter un professionnel.²⁴

Votre médecin peut vous proposer, par exemple, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). De récentes études ont montré des améliorations significatives de l'état de santé mentale et de la sévérité clinique du psoriasis.^{26,27}

Si vous ne trouvez pas la motivation pour obtenir l'aide dont vous avez besoin, parlez-en à un ami ou un membre de votre famille. Celui-ci pourra vous apporter son soutien et vous encourager, soit en prenant un rendez-vous pour vous, en vous y conduisant ou en vous rassurant sur le fait que demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse.

Traiter la dépression en cas de psoriasis : certains traitements pour les maladies mentales peuvent entraîner une poussée des symptômes de psoriasis²⁵ ; il est donc important de discuter de votre maladie avec le professionnel de santé qui pourra vous conseiller.



Sur la voie du rétablissement

Une maladie chronique comme le psoriasis peut vous donner l'impression de ne rien contrôler. Vous pouvez avoir envie d'« apprendre à vivre avec » ou de vous contenter d'un traitement passable entraînant une disparition partielle des lésions. Cependant, **il est important de ne pas se satisfaire d'un traitement sous-optimal ou de soins insuffisants.**

Le psoriasis est la maladie à médiation immunitaire qui se traite le mieux, avec des améliorations importantes possibles chez environ 90 % des patients.²⁸

La bonne prise en charge de la maladie ne doit pas être une question de chance. Votre médecin souhaite vous aider à obtenir une vie où le psoriasis n'a d'impact ni sur votre santé physique ni sur votre santé mentale.



Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide. Votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique. Avec du soutien et un traitement adéquat, elle peut être améliorée et bien gérée. Essayez de ne pas vous décourager et demander de l'aide si besoin.

Notes

Références

1. Rapp SR, *et al.* Psoriasis causes as much disability as other major medical diseases. *J Am Acad Dermatol* 1999;41:401–7.
2. Eghlileb AM, *et al.* Psoriasis has a major secondary impact on the lives of family members and partners. *Br J Dermatol* 2007;156:1245–50.
3. Pompili M, *et al.* Suicide risk and psychiatric comorbidity in patients with psoriasis. *J Int Med Res* 2016;44(suppl):61–6.
4. Ferreira BR, *et al.* Psoriasis and associated psychiatric disorders. A systematic review on etiopathogenesis and clinical correlation. *J Clin Aesthet Dermatol* 2016;9(6):36–43.
5. Sahi FM, *et al.* Association between psoriasis and depression: A traditional review. *Cureus* 2020;12:e9708.
6. Ginsburg IH & Link BG. Psychosocial consequences of rejection and stigma feelings in psoriasis patients. *Int J Dermatol* 1993;32(8):587–91.
7. Kimball AB, *et al.* Psoriasis: Is the impairment to a patient's life cumulative? *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2010;24(9):989–1004.
8. Chisholm D, *et al.* Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry* 2016;3:415–24.
9. Lønnberg AS & Skov L. Comorbidity in psoriasis: Mechanisms and implications for treatment. *Expert Rev Clin Immunol* 2017;13:27–34.
10. Ferro MA, *et al.* Suicidal Behaviour Among Adolescents and Young Adults with Self-Reported Chronic Illness. *Can J Psychiatry* 2017;62(12):845–53.
11. Scott KM, *et al.* Depression-anxiety relationships with chronic physical conditions: Results from the World Mental Health surveys. *J Affective Disorders* 2007;103:113–20.
12. Ferreira BR, *et al.* Analysis of the prevalence of mental disorders in psoriasis: The relevance of psychiatric assessment in dermatology. *Psychiatr Danub* 2017;29:401–6.
13. Ryan C, *et al.* Genital psoriasis is associated with significant impairment in quality of life and sexual functioning. *J Am Acad Dermatol* 2015;72:978–83.
14. Dopytalska K, *et al.* Psoriasis in special localizations. *Reumatologia* 2018;56(6):392-398.
15. Pickett K, *et al.* Educational interventions to improve quality of life in people with chronic inflammatory skin diseases: systematic reviews of clinical effectiveness and costeffectiveness. *Health Technol Assess* 2015;19(86):1-176.
16. Jensen P & Skov L. Psoriasis and obesity. *Dermatology* 2016;232:633–9.
17. Fleming P, *et al.* The relationship of obesity with the severity of psoriasis: A systematic review. *J Cutan Med Surg* 2015;19:450–6.
18. Armstrong AW, *et al.* The association between psoriasis and obesity: a systematic review and metaanalysis of observational studies. *Nutr Diabetes* 2012;2:e54.
19. Paolucci E, *et al.* Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. *Biol Psychol* 2018; 133:79-84.
20. Michael M. & Peterson M. Sleep Disturbances in Depression. *Sleep Med Clin* 2015 March;10(1): 17-23.
21. Association France Psoriasis. La photothérapie. Consulté le 16/06/21. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/la-phototherapie/>
22. Association France Psoriasis. PSORIASIS, SOLEIL ET TRAITEMENTS : POUR PASSER DE BONNES VACANCES ! Consulté le 16/06/21. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/actualites/psoriasis-soleil-et-traitements-pour-passer-de-bonnes-vacances/>
23. Lakuta P, *et al.* How does stigma affect people with psoriasis. *Postepy Dermatol Alergol* 2017;34:36–41.
24. Kennedy S. Core symptoms of major depressive disorder: relevance to diagnosis and treatment. *Dialogues Clin Neurosci* 2008;10(3):271-277.
25. Balak DM, Hajdarbegovic E. Drug-induced psoriasis: clinical perspectives. *Psoriasis (Auckl)*. 2017;7:87-94.
26. Fordham B, *et al.* A pilot study examining mindfulness-based cognitive therapy in psoriasis. *Psychol Health* 2015;20:121–7.
27. Piaserico S, *et al.* Efficacy of biofeedback and cognitive-behavioural therapy in psoriatic patients a single-blind, randomized and controlled study with added narrow-band ultraviolet B therapy. *Acta Derm Venereol* 2016;96:91–5.
28. Kim J & Krueger JG. Highly effective new treatments for psoriasis target the IL-23/type 17 T Cell autoimmune axis. *Annu Rev Med* 2017;68:255–69.

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-Johnson