



Voir  
plus loin

# Psoriasis : guide de l'aidant

Comment accompagner un proche vivant avec cette maladie ?

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 



## Introduction

L'**impact du psoriasis** est **considérable** et présente de multiples facettes. Il affecte les patients sur les plans **physique, mental** et **émotionnel**. Cela signifie que **votre proche atteint de psoriasis aura certainement besoin de votre soutien et de votre écoute**.<sup>1,2,3</sup>

Ce soutien peut se traduire simplement par une meilleure connaissance de la maladie, par un accompagnement lors des visites médicales ou dans la prise des médicaments.

Votre aide sera sans doute appréciée par quelqu'un qui lutte contre la maladie. Il peut cependant s'avérer difficile de soutenir une personne souffrant de psoriasis. **Ce guide est là pour vous fournir des informations pratiques sur le psoriasis et son impact, ainsi que des conseils pour accompagner au mieux un proche atteint de cette maladie.**



## Qu'est-ce que le psoriasis ?

Le psoriasis est une **maladie chronique**, douloureuse, inesthétique et invalidante.<sup>2</sup> 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.<sup>4</sup>

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.<sup>2,5</sup>

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.<sup>2</sup>

**Le psoriasis n'est pas contagieux.**

Ce n'est pas une maladie qui « s'attrape » ou qui se transmet à d'autres personnes.<sup>2</sup>

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**.<sup>6</sup>
- Les **intestins** : un risque 4 fois plus élevé de développer une **maladie de Crohn** (maladie inflammatoire chronique de l'intestin).<sup>7</sup>

Dans certains cas, le psoriasis peut favoriser le développement de certaines maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, les cancers, le syndrome métabolique.<sup>8,9</sup>

Par ailleurs, il est important de savoir que les personnes atteintes de psoriasis sont souvent confrontées à la **dépression** et à l'**anxiété**.<sup>1,2</sup>

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

Le psoriasis est, aujourd'hui encore, une **maladie dont on ne guérit pas**. Cependant, de **grandes avancées ont été réalisées** dans la prise en charge du psoriasis au cours des 20 dernières années qui sont venues révolutionner les possibilités de traitement. En effet, même si le psoriasis ne se soigne pas, **il existe de nombreux traitements permettant de soulager les symptômes et d'améliorer la qualité de vie**.<sup>9,10-12</sup>

Le médecin choisit le traitement en fonction de différents facteurs, comme la sévérité du psoriasis. Il existe **trois principaux groupes de traitements** :<sup>2,13</sup>

### Traitements topiques

à appliquer sur la peau, disponibles en pharmacie<sup>2,12</sup>



Crèmes,  
pommades  
et gels

### Photothérapie (UVB) ou puvathérapie (UVA)

lumière ultraviolette en cabine  
sous la supervision  
d'un médecin<sup>2,14</sup>



Traitements  
par UV

### Traitements systémiques

prescrits par un médecin  
spécialisé, sous forme de  
comprimés, de perfusions  
intraveineuses à l'hôpital ou  
d'injections sous-cutanées  
ou intramusculaires<sup>2,11-14</sup>



Médicaments  
oraux



Médicaments  
injectables

Vous pouvez consulter le guide **Psoriasis & traitements** pour des informations plus détaillées.



## Cinq façons de soutenir votre proche

### 1 Renseignez-vous sur sa maladie

La première façon de soutenir votre proche est de vous informer sur le psoriasis et ses effets. **Cherchez à mieux connaître la maladie ou soyez à l'écoute si il/elle vous propose d'en parler.** Vous pouvez aussi lire les guides de la série pour en savoir plus.

### 2 Écoutez ses préoccupations

Votre proche veut peut être vous parler de sa maladie et vous faire part de ses préoccupations. **Laissez-le/la exprimer clairement ses besoins** : est-ce qu'il/elle attend des conseils pour se sentir mieux ou veut-il/elle seulement exprimer ses ressentis sans crainte de jugement ?<sup>15</sup> **Aidez-le/la à se sentir en confiance.**

### 3 Contribuez à la gestion du stress

Le **stress peut aggraver les symptômes du psoriasis** chez celles/ceux qui en sont atteints.<sup>1</sup> Vous pouvez parler avec votre proche des méthodes qui peuvent lui apporter de la détente et réduire son stress. **Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider.**

### 4 Aidez à préparer les consultations médicales et/ou accompagnez le/la aux rendez-vous

Vous pouvez tout simplement parler du rendez-vous avec lui/elle, en l'aïdant à noter les points à aborder avec le médecin et en proposant de l'accompagner à la consultation en tant que soutien moral ou encore pour prendre des notes. **Proposez gentiment à votre proche une aide pour les visites.**

### 5 Incitez le/la à consulter un professionnel de la santé mentale s'il/elle se sent déprimé(e) ou anxieux(se)

Malheureusement, **beaucoup de personnes atteintes de psoriasis souffrent de dépression et d'anxiété**, qui peuvent être dues en partie à l'exclusion sociale, à la discrimination et à la stigmatisation parfois associées à la maladie.<sup>2</sup>

Il est essentiel que votre proche consulte un professionnel si sa santé mentale est affectée. Pour en savoir plus, consultez le guide **Psoriasis & santé mentale.**



## Psoriasis et relationnel

Les personnes ayant du psoriasis peuvent parfois chercher à **éviter les interactions avec les autres** (amis, famille ou relations intimes). Cela peut être la conséquence d'une **honte vis-à-vis de leur peau**, ou encore du **mal-être provoqué par une poussée**.

Comprenez que **votre proche ne vous rejette pas** pour autant. Essayez de ne pas lui mettre la pression. Cherchez plutôt à **écouter ses préoccupations afin de l'aider**. S'il/elle se sent mal ou gêné(e), vous pourrez ainsi proposer différents types d'activités qui lui conviennent mieux, afin qu'il/elle se sente à l'aise et en confiance. Cela peut inclure de privilégier des moments à deux plutôt qu'en groupe.

Pour plus d'informations sur ce sujet et en particulier sur l'impact du psoriasis sur les relations intimes, lisez le guide **Psoriasis & relations**.



## Aidez votre proche à préparer ses rendez-vous médicaux et à y assister

**Vous pouvez proposer d'aider votre proche à préparer sa consultation avec son médecin.** Vous pouvez tout simplement parler du rendez-vous avec lui/elle au préalable, en l'aidant à noter les points à aborder avec le médecin et en proposant de l'accompagner à la consultation. **Laissez-vous guider par ses besoins.**

Si vous aidez votre proche à préparer un rendez-vous, vous pouvez discuter des aspects suivants :

- Tenue d'un **journal des poussées** ou de tout changement des symptômes ;
- **Notes concernant le traitement** : s'il fonctionne toujours bien, s'il faut envisager un changement, s'il y a des effets secondaires ;
- Discussion sur d'**autres problèmes de santé** dont il/elle peut souffrir ;
- Discussion sur la **santé mentale** : quel impact de la maladie sur son humeur en ce moment ?

Le cas échéant, vous pouvez aussi **proposer de l'accompagner au rendez-vous**. Vous pouvez venir en tant que soutien moral, pour prendre des notes ou encore pour l'aider à formuler certaines de ses pensées ou impressions s'il/elle en exprime le besoin.

**Le plus important reste d'écouter et de respecter les besoins de votre proche. Respectez, par exemple, qu'il/elle puisse préférer se rendre seul(e) à la consultation médicale.**



## Apporter son aide pour le traitement

Le psoriasis est une maladie inflammatoire à médiation immunitaire pour laquelle **il existe un grand nombre de traitements disponibles**. L'arrivée des biothérapies a été une avancée majeure dans la prise en charge du psoriasis. En effet, ces traitements sont très efficaces. Ils permettent une disparition d'au moins 90 % des lésions chez une grande majorité de patients.<sup>16</sup>

Cependant, **pour une efficacité optimale, les traitements doivent être pris précisément comme prescrit par le médecin**.<sup>17</sup>

Vous pouvez donc apporter votre aide à votre proche en lui rappelant, par exemple, de prendre ses médicaments. Discutez des conditions de prise du traitement avec lui/elle et le médecin afin de comprendre comment l'aider en toute sécurité.

Les médicaments injectables peuvent être injectés au patient par un professionnel de santé. Le patient peut également apprendre à s'auto-injecter son traitement.<sup>12</sup>

Pour une administration sûre, de tels médicaments, l'équipe médicale apprendra à votre proche comment réaliser l'injection. Si votre proche demande votre aide, discutez-en avec le médecin afin que celui-ci vous explique en détails la procédure et réponde à vos interrogations. Si vous acceptez cette responsabilité, vous devez vous sentir confiant. Si vous estimez que vous n'êtes pas la bonne personne, soyez honnête et expliquez ce que vous ressentez.

**Pour trouver une solution adéquate, il est préférable d'avoir une conversation franche avec votre proche et son médecin.**





## Obtenir un soutien

Il peut être difficile d'accompagner une personne qui vit avec du psoriasis. **Vous pouvez vous-même avoir besoin de soutien et de parler à quelqu'un.** Vous pouvez demander l'appui de votre famille et de vos amis.

Par moments, il est aussi possible que vous ne soyez **pas en mesure d'apporter à votre proche le soutien** dont il/elle a besoin. Discutez de la façon de **gérer cela ensemble.** Vous pouvez choisir qui contacter dans de telles circonstances.

Pour recevoir un accompagnement supplémentaire pour vous et votre proche, vous pouvez contacter une association de patients telle que **France Psoriasis.**

### **Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.**

Votre santé mentale est tout aussi importante que celle de votre proche. De plus, vous ne pourrez continuer à le soutenir qu'en étant vous-même en forme. **N'oubliez pas de prendre soin de vous et de demander de l'aide si besoin.**

## Références

1. 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.
2. World Health Organization (WHO). Global report on psoriasis. Available at: [apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189_eng.pdf). Last accessed: January 2021.
3. Association France Psoriasis. A qui en parler. Consulté le 03/06/21. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/psoriasis/a-qui-en-parler/>
4. 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/>
5. 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.
6. Menter A. Psoriasis and Psoriatic Arthritis Overview. *Am J Manag Care*. 2016;22:S216-S224
7. Cottone M, et al. Psoriasis and Inflammatory Bowel Disease. *Dig Dis* 2019;37:451-457.
8. Nijsten T & Wakkee M. Complexity of the association between psoriasis and comorbidities. *J Am Acad Dermatol* 2009;129(7):1601–03.
9. 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.
10. Inserm. Psoriasis, vers un traitement curateur. Consulté le 03/06/21. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/psoriasis>
11. Kerdel F & Zaia M. An evolution in switching therapy for psoriasis patients who fail to meet treatment goals. *Dermatologic Therapy* 2015;28(6):390–403.
12. Association France Psoriasis. Point sur les biothérapies dans le psoriasis. Consulté le 03/06/21. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/actualites/point-sur-les-biotherapies-dans-le-psoriasis/>
13. Vidal. Recommandations Psoriasis en plaques de l'adulte. Consulté le 03/06/21. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/maladies/recommandations/psoriasis-en-plaques-de-l-adulte-1625.html#prise-en-charge>
14. Ameli. Le traitement du psoriasis. Consulté le 03/06/21. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/traitement>
15. Association France Psoriasis. Demander du soutien. Consulté le 07/06/21. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/demander-du-soutien/>
16. Rønholt K & Iversen L. Old and New Biological Therapies for Psoriasis. *Int J Mol Sci* 2017;18(2297):doi:10.3390/ijms18112297.
17. Cottina Y, et al. Observance aux traitements : concepts et déterminants. *Archives of Cardiovascular Diseases Supplements* 2012;4:291-298.

**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 Johnson & Johnson