

# Prendre soin de sa peau

Le rhumatisme psoriasique est une maladie qui affecte le plus souvent, en même temps, les articulations et la peau (psoriasis)<sup>1</sup>. Prendre soin de sa peau au quotidien reste un incontournable du traitement du psoriasis.

*Voici des conseils pratiques pour vous aider à prévenir ou à limiter les poussées de votre psoriasis, dans votre vie de tous les jours.*

## Conseils généraux au quotidien<sup>2-4</sup>

Certains vêtements ou certaines matières, synthétiques notamment peuvent occasionner des frottements sur votre peau accentuant les irritations cutanées. C'est aussi le cas des étiquettes, des agrafes de soutien-gorge ou des coutures saillantes de certains vêtements.

**En optant pour des vêtements amples et confortables et pour des matières naturelles comme le coton, le lin et la soie, vous laissez l'occasion à votre peau de respirer.**

Les plaies cutanées (coupures, griffures, écorchures) peuvent être le siège d'une efflorescence de lésions psoriasiques. En cas de plaie cutanée, il est important d'arrêter les saignements, de **nettoyer avec de l'eau tiède ou du sérum physiologique puis de désinfecter pour éviter toute infection.**

## Zoom dans la salle de bain<sup>3</sup>

- **Une crème adaptée**, notamment après le bain ou la douche, ou après une exposition au soleil permet d'**hydrater quotidiennement votre peau.**
- Le contact prolongé de l'eau avec votre peau peut générer des irritations, **il est alors préférable de prendre des douches plutôt que des bains**, et de privilégier une eau tiède plutôt que chaude (5 à 10 minutes par jour).
- **Les gels ou pains « sans savon »** ou encore les produits au **PH neutre** permettent d'éviter la sécheresse cutanée et de respecter le film hydrolipidique de la peau.
- **Les shampoings « à usage fréquent »** ou « dermatologique doux » n'irritent pas le cuir chevelu contrairement aux shampoings parfumés.
- **Se maquiller est possible avec des produits de qualité, respectant votre peau<sup>5,6</sup> !**  
Sont à privilégier les produits portant les inscriptions : **hypoallergéniques, non-comédogènes, tenue longue durée, protection solaire.**



Shampoings « à usage fréquent »



Savon PH neutre

## Au soleil et à l'extérieur

### Le soleil : c'est bien un peu mais pas trop non plus' !

**Le soleil est bénéfique pour votre psoriasis.** Les rayons UV agissent à la fois sur les cellules de la peau impliquées dans le développement des plaques mais aussi sur les cellules de l'inflammation. Le soleil permet aussi à la peau de produire de la vitamine D, utile pour lutter contre le psoriasis. Cependant, une **exposition excessive peut provoquer des brûlures** qui favoriseront la maladie, un vieillissement et des cancers de la peau. Il est donc important de **rester prudent face aux expositions.**



➤ Il est conseillé de prévoir une protection solaire et d'éviter les expositions aux heures les plus chaudes entre 12 et 16h<sup>8</sup>.

Une crème avec un indice de protection 30 doit être appliquée au minimum toutes les 2 heures, en renouvelant l'application après la baignade<sup>8,9</sup>.



➤ Le port systématique de vêtements secs (tee-shirt, pantalon) et d'un chapeau à bord large qui couvre le cou, vous protègent du soleil<sup>8,9</sup>.



➤ Avec des lunettes de soleil de forme enveloppante portant une norme CE, vos yeux sont protégés<sup>6,9</sup>.



➤ En vous essuyant soigneusement après chaque bain, vous évitez les gouttelettes d'eau qui ont un effet réfléchissant, pouvant favoriser les coups de soleil et ainsi, diminuer l'efficacité des produits solaires. Vous pouvez aussi vous rincer à l'eau douce ce qui est bien meilleur<sup>6</sup>.

### En cas de démangeaisons 5 conseils simples<sup>10</sup>

1

**Un tube de crème toujours avec vous** permet d'hydrater votre peau et ainsi calmer les démangeaisons (plusieurs fois par jour).

2

**Le froid anesthésie les démangeaisons.** Il suffit de mettre un spray d'eau thermale au réfrigérateur, de pulvériser puis de souffler pour augmenter la sensation de fraîcheur.

3

**Les pulsions de grattage peuvent être contrôlées par la relaxation :** respiration abdominale, yoga, sophrologie, écouter de la musique douce... trouvez votre méthode.

4

**Vous pouvez aussi gratter** quelqu'un ou quelque chose d'autre, utiliser une balle anti-stress, des petits cailloux dans les poches, etc.

5

Si vous ne pouvez pas vous empêcher, sachez que **le grattage avec les ongles provoque souvent des écorchures...** Alors essayez de **tapoter, presser, caresser ou effleurer la peau** avec un tissu doux ou un galet sans l'agresser.



#### Pour aller plus loin

Vous souhaitez plus de conseils utiles au quotidien ? Téléchargez l'application **DailyPso**, votre allié face au rhumatisme psoriasique et au psoriasis. Disponible sur Apple Store et Google Play.



1 - Association France Psoriasis. Fiche Qu'est-ce que le Rhumatisme Psoriasique ? Disponible sur <https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/rhumatisme-psoriasique/quest-ce-que-le-rhumatisme-psoriasique/> (site consulté le 08/01/2019). 2 - Ameli.fr Vivre avec un psoriasis. Avril 2018. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/vivre-psoriasis>. (site consulté le 08/01/2019). 3 - Association France Psoriasis. Fiche conseil hygiène et hydratation. Disponible sur <https://francepsoriasis.org/association/documentation/fiches-conseil/hygiene-et-hydratation/> (site consulté le 08/01/2019). 4 - Eureka Santé. Quelques conseils pour vivre avec un psoriasis au quotidien. Septembre 2018. Disponible sur <http://eureka-sante.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/psoriasis.html?pb=au-quotidien> (site consulté le 08/01/2019). 5 - Association France Psoriasis. Apprendre à cacher ses plaques de psoriasis. <https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/apprendre-a-cacher-ses-plaques-de-psoriasis/> (site consulté le 08/01/2019). 6 - Dermato-info.fr Psoriasis. 21/02/2018. Disponible sur [http://dermato-info.fr/article/Le\\_psoriasis](http://dermato-info.fr/article/Le_psoriasis) (site consulté le 08/01/2019). 7 - Association France Psoriasis. <https://francepsoriasis.org/actualites/comment-bien-profiter-lete-psoriasis/> (site consulté le 08/01/2019). 8 - Dermato-info.fr Le soleil et la peau. Octobre 2009. Disponible sur [http://dermato-info.fr/article/Le\\_soleil\\_et\\_la\\_peau](http://dermato-info.fr/article/Le_soleil_et_la_peau) (site consulté le 08/01/2019). 9 - Santé Publique France. Risque solaire ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir. Disponible sur [http://www.prevention-soleil.fr/downloads/brochure\\_1207\\_new.pdf](http://www.prevention-soleil.fr/downloads/brochure_1207_new.pdf) (consulté le 08/01/2019). 10 - Association France Psoriasis. Lutter contre les démangeaisons du psoriasis. <https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/lutter-contre-les-demangeaisons-du-psoriasis/> (site consulté le 08/01/2019).