

Livret d'information pour les patients

CONSEILS POUR LES SOINS DE LA PEAU DANS LE PSORIASIS

Objectif de ce livret

Ce livret a été conçu pour vous aider à mieux connaître les soins de la peau conseillés en cas de psoriasis. Il fournit des conseils de soins pour différentes parties du corps touchées par le psoriasis, y compris le visage, les ongles, la zone génitale et le cuir chevelu. Il fournit également des conseils pour le rasage.

CONSEILS POUR LES SOINS DE LA PEAU DANS LE PSORIASIS

Pourquoi les soins de la peau sont-ils importants dans le psoriasis ?

Si vous souffrez de psoriasis, votre peau est extrêmement exigeante : elle a besoin de soins adaptés ! Si même une peau saine a besoin de soins, comme une bonne hydratation, en cas de psoriasis, ces soins sont essentiels. La première règle lorsqu'on souffre de psoriasis, c'est de bien hydrater sa peau, en particulier juste après avoir pris une douche ou un bain. La deuxième règle, c'est d'être doux/douce avec sa peau, pour la protéger de tout ce qui peut l'endommager et éviter le « phénomène de Koebner » (voir le livret : « Gros plan sur le psoriasis » pour plus d'informations). La troisième règle est d'être conscient(e) que votre peau est unique ! Vous devez bien comprendre que les soins du visage sont différents des soins des mains. La dernière règle, c'est la constance. Des soins de la peau adaptés ne se limitent pas à une utilisation intensive par semaine, ils s'insèrent dans une routine quotidienne. C'est difficile au départ, mais plus vous prendrez soin de votre peau au jour le jour, plus vous constaterez une amélioration.

Comment traiter le psoriasis sur le visage ?

Lorsque le visage est atteint par le psoriasis, c'est très gênant : non seulement il est impossible de cacher son visage, mais la peau du visage est aussi plus fine et donc plus sensible aux traitements. Bien que les lésions ne soient pas fréquentes sur le visage, il est essentiel de savoir que ces lésions nécessitent une approche différente de celles qui apparaissent ailleurs sur le corps (p. ex., les jambes ou le torse). Si vous présentez des lésions sur le visage, consultez un médecin aussi vite que possible, pour qu'il ou elle puisse vous prescrire le traitement le plus approprié. Appliquez le traitement avec prudence, en particulier autour des yeux. La peau des paupières est très fine et peut être endommagée très facilement.

Si le médicament entre en contact avec les yeux, rincez-les abondamment avec de l'eau et demandez conseil à votre médecin. Par exemple, une utilisation excessive de corticostéroïdes autour des yeux et dans les yeux peut provoquer un glaucome ou une cataracte. Soyez prudent(e) et demandez conseil en cas de doute concernant un traitement pour le visage.

Étant donné que la peau du visage est plus sensible, vous pouvez prendre des mesures préventives. Utilisez des produits nettoyants doux pour vous rincer le visage. Consultez votre dermatologue ou votre pharmacien pour connaître les produits adaptés à votre qualité de peau. Pour sécher votre peau, tamponnez-la doucement avec une serviette : ne la frottez pas (les frictions aggravent les lésions). Appliquez ensuite immédiatement un produit hydratant adapté.

Si vous présentez des lésions de psoriasis autour des oreilles et du canal auditif, soyez prudent(e) lorsque vous appliquez une pommade ou une crème : en effet, les tympans sont très sensibles. Si vous sentez des lésions de psoriasis situées en profondeur dans le canal auditif, consultez un médecin ; les lésions peuvent obstruer le canal auditif et affecter l'audition. Votre médecin peut retirer les lésions du canal auditif. Toutefois, soyez prudent(e) : ne tentez pas de le faire vous-même. Votre médecin possède des instruments spéciaux qui assurent votre sécurité. Il est dans votre intérêt de ne pas agir vous-même, car vous pourriez endommager la peau du canal auditif, ce qui entraînerait un « phénomène de Koebner » et l'apparition de nouvelles lésions.

Comment traiter le psoriasis unguéal ?

La moitié des patients atteints de psoriasis souffrent de psoriasis unguéal. Cette forme de psoriasis se traduit par des ongles « en dé à coudre » (des indentations dans l'ongle), un détachement de l'ongle avec une coloration brune, qu'on appelle « tache d'huile », et des ongles épais et qui s'effritent (dystrophie unguéale). Cette forme de psoriasis est difficile à traiter, particulièrement parce que les ongles ne poussent que de 0,1 mm par jour ; il faut parfois attendre longtemps avant de voir une amélioration suite à un traitement. Voici toutefois quelques conseils pour maîtriser le psoriasis unguéal : se couper les ongles bien court en veillant à ne pas se blesser et les limer pour lisser les bords. Porter des gants pour faire le ménage ou pour effectuer certaines tâches (p. ex., faire la vaisselle ou jardiner). Ne pas couper les cuticules, éviter de se brosser

les ongles vigoureusement lorsqu'ils sont sales, éviter les ongles en acrylique et, de manière générale, éviter d'abîmer ses ongles. Il est recommandé d'appliquer une couche protectrice de vernis à ongle transparent ou coloré.

Comment traiter le psoriasis génital ?

Le psoriasis peut atteindre la zone pubienne ; on parle alors de psoriasis génital. La moitié des personnes souffrant de psoriasis sont touchées par un psoriasis génital, sans lien avec l'âge ni le sexe. Ces lésions peuvent avoir un fort impact sur votre qualité de vie (sexuelle). Un traitement est possible, mais il est généralement différent du traitement du psoriasis « normal » car les concentrations en ingrédients actifs sont souvent trop élevées pour le psoriasis génital. La peau de la région pubienne est généralement plus fine et donc plus sensible ; il peut donc y avoir des effets secondaires si le traitement n'est pas adapté. Les traitements doivent donc être moins concentrés. On utilise généralement des pommades et des crèmes douces, et une pommade grasse peut être recommandée pour plus de confort. Il est préférable d'éviter l'eau chaude et les savons qui peuvent dessécher la peau. Il est aussi généralement recommandé d'éviter les produits parfumés dans cette zone. Enfin, ne vous auto-diagnostiquez pas un psoriasis génital : beaucoup d'éruptions cutanées dans cette zone peuvent s'y apparenter. Consultez un expert pour obtenir le bon diagnostic.

Comment traiter les squames sur le cuir chevelu ?

Les squames sont probablement ce qu'il y a de plus frustrant avec le psoriasis, en particulier lorsque le cuir chevelu est atteint. Vous devez suivre votre traitement tel qu'il vous a été prescrit et vous pouvez aussi prendre des mesures supplémentaires pour maîtriser la desquamation. Tout d'abord, si vous utilisez un traitement topique, vos lésions doivent être accessibles - mais elles sont souvent dissimulées par une

couche de squames. Vous pouvez utiliser de l'acide salicylique ou de l'urée pour éliminer les squames. Ne frottez pas et n'utilisez pas d'exfoliant : cela aggraverait les lésions !

Si vous souffrez de psoriasis du cuir chevelu, vous pouvez détacher les squames en couvrant pendant une nuit votre cuir chevelu d'huile de coco ou d'une pommade prescrite par un médecin. Pour éviter de tacher votre oreiller, portez une charlotte et une serviette de bain par-dessus. Le lendemain matin, vous pouvez utiliser un shampoing doux pour éliminer autant d'huile de coco ou de pommade que possible, avant de rincer à l'eau.

L'eau n'éliminera pas l'huile ou la pommade : appliquez une quantité suffisante de shampoing pour la neutraliser. Vous pouvez retirer les squames et les croûtes avec un peigne, mais avec prudence pour ne pas endommager la peau. Ensuite, lavez-vous les cheveux comme vous le faites d'habitude, soit avec un shampoing doux, soit avec un shampoing au goudron. Si l'odeur du shampoing au goudron vous déplaît, vous pouvez la « camoufler » en vous lavant ensuite les cheveux avec un autre shampoing à l'odeur plus agréable. Pour cela, appliquez le shampoing parfumé sur la pointe des mèches de cheveux, faites-le mousser et répartissez la mousse sur la longueur des cheveux, toujours à 3 cm du cuir chevelu. Rincez-vous ensuite les cheveux soigneusement.

Vous pouvez aussi discuter avec votre coiffeur pour choisir la coupe qui vous convient le mieux (p. ex., les cheveux longs permettent de camoufler les lésions au niveau de la ligne d'implantation). Enfin, si vous êtes très gêné(e) par les squames, vous pouvez les camoufler en choisissant des couleurs ou des motifs clairs. Portez une écharpe à motifs pour pouvoir vous débarrasser facilement des squames.

CONSEILS POUR LES SOINS DE LA PEAU DANS LE PSORIASIS

Quels sont les conseils pratiques à suivre pour se raser ?

Si vous avez besoin de vous épiler (sourcils ou duvet) ou de vous raser (barbe, moustache, jambes, etc.), utilisez des produits doux. Le rasage peut faire partie de votre routine quotidienne, mais vous devez vous raser de la manière la

plus douce possible. Voici quelques conseils valables aussi bien pour le visage que pour le reste du corps. N'utilisez pas de cire, cela ne ferait qu'exacerber les lésions ou en créer de nouvelles.

Conseils de rasage

À NE PAS FAIRE

- N'utilisez pas de cire chaude ni froide, même sur une peau d'apparence saine (« phénomène de Koebner »)
- Évitez les lésions cutanées (« phénomène de Koebner »)
- Évitez les irritations (« phénomène de Koebner »)
- Évitez les produits dépilatoires agressifs (parfumés ou contenant de l'alcool)
- Évitez les produits de *peeling*
- Évitez les rasoirs jetables
- Évitez de raser la même zone à plusieurs reprises au même moment
- Évitez les lotions après-rasage

À FAIRE

- Procédez en douceur, prenez votre temps
- Utilisez un rasoir (électrique) de bonne qualité
- Vérifiez que les lames sont propres et qu'elles ne portent pas de traces de savon, de poils ni de squames
- Choisissez une huile de rasage douce avec des ingrédients naturels
- Essayez d'utiliser un après-shampooing doux pour les peaux sensibles comme produit de rasage
- Prenez soin de votre peau ensuite : hydratez-la soigneusement
- Envisagez une épilation laser définitive ; demandez conseil à votre médecin.
- Appliquez systématiquement un produit hydratant sur le visage et le corps pour vous protéger des intempéries : vent, pluie, soleil (utilisez un écran solaire).



ACADÉMIE EUROPÉENNE DE
DERMATOLOGIE ET DE VÉNÉRÉOLOGIE

Malgré tous nos efforts pour que les informations fournies dans ce livret soient exactes, tous les traitements ne sont pas adaptés à tous les patients ni efficaces pour tous les patients. Votre médecin pourra vous conseiller plus précisément.

ÉTABLI PAR LE GROUPE DE TRAVAIL PSORIASIS DE L'EADV

EN COOPÉRATION AVEC LA LIGUE FLAMANDE CONTRE LE PSORIASIS

Date de publication : 2019

Copyright © EADV