

Livret d'information pour les patients

SANTÉ ET PSORIASIS

Objectif de ce livret

Ce livret a été conçu pour vous aider à mieux comprendre comment adopter un mode de vie sain lorsqu'on souffre de psoriasis. Il propose des informations pour vous aider à adopter une alimentation saine, à pratiquer une activité physique, à gérer votre stress, à vous exposer de manière adéquate au soleil et à éviter de fumer et de consommer trop d'alcool.

Pourquoi doit-on adopter un mode de vie sain lorsqu'on souffre de psoriasis chronique ?

La nature chronique, ou chronicité, du psoriasis est un énorme fardeau que l'on porte toute sa vie, mais un mode de vie sain allège ce fardeau et permet de mieux maîtriser le psoriasis et ses comorbidités. Qu'est-ce qu'un mode de vie sain ? Un mode de vie sain inclut plusieurs bonnes habitudes : alimentation équilibrée, exercice physique suffisant, stress limité, bonne exposition au soleil, etc. Lisez les conseils ci-dessous et découvrez ce qu'un mode de vie plus sain peut vous apporter !

1. Que signifie avoir une alimentation équilibrée ?

Une alimentation équilibrée est une alimentation variée, et non une alimentation restreinte (excluant certains aliments). Sauf sur prescription médicale, il n'est pas dans votre intérêt d'éviter certains aliments. Depuis quelque temps, de nombreux gastronomes recommandent une alimentation basée sur les « super-aliments » (que l'on croit particulièrement sains) ; il s'agit également d'une alimentation restreinte. Découvrons maintenant les principes de base d'une alimentation saine.

Tout d'abord, il faut **vous hydrater** en buvant beaucoup d'eau. Votre peau a besoin d'être hydratée, mais vous aussi. Vous trouvez que l'eau, c'est trop fade ? Ajoutez-y du goût avec des concombres, myrtilles, fraises, de la menthe, du citron, des épices, etc. Pour une combinaison rafraîchissante, ajoutez 1 tranche de citron avec 5 ou 6 feuilles de menthe et 6 tranches fines de concombre à 1 litre d'eau ; modifiez les proportions selon vos goûts.

Ensuite, commencez toujours un repas en **choisissant des légumes**. Nous devrions en effet manger 300 grammes de légumes par jour ; en réalité, nous n'en consommons pour la plupart qu'environ 140 grammes. Il est donc temps d'y remédier ! Un bon point de repère : remplissez au moins la moitié de votre assiette de légumes au déjeuner et au dîner. Les légumes apportent des nutriments importants : ils contiennent de l'eau, des fibres (essentiels à un bon transit intestinal), des vitamines et des minéraux et, de surcroît, ils contiennent peu de calories. Alors ne vous limitez pas ! Lorsque vous avez choisi les légumes, complétez votre plat avec des protéines, des glucides et des lipides. Par exemple, les spaghettis associent très bien ces nutriments, mais les proportions ne sont pas toujours bien équilibrées. Il vaut mieux commencer par remplir la moitié de votre assiette d'une sauce à base de légumes avant de la remplir de pâtes. Donc, remplissez la moitié de votre assiette de sauce, un quart de spaghettis (75 à 100 grammes de poids sec par adulte) et un quart de protéines.

Pour les protéines, il peut s'agir de viande ou de légumineuses. Concernant les sources de glucides, comme les pâtes et le riz, il vaut mieux opter pour les formes complètes. Vous n'êtes pas habitué(e) au goût ? Ne vous inquiétez pas, les goûts peuvent changer. Commencez par mélanger les formes complètes et non complètes, puis augmentez progressivement la part de forme complète. Vous vous demandez probablement pourquoi vous devez subir tout cela ? Votre transit intestinal s'améliorera et vous pourrez absorber plus de fer, que l'on estime souvent bénéfique en cas de peau sèche et de desquamation. En d'autres termes, ces aliments peuvent vous aider à améliorer la qualité de votre peau. Cela prendra un peu de temps, mais si vous tenez bon, vous pourriez voir des résultats dès deux semaines.

Tout le monde a entendu parler des graisses saturées et insaturées. De manière générale, on présume que les graisses insaturées sont plus saines que les graisses saturées. Mais comment faire la différence ? Ces deux types de graisses ont une composition chimique différente et donc des caractéristiques différentes. Les graisses saturées sont solides à température ambiante, tandis que les graisses insaturées sont liquides.

Commençons par les graisses insaturées. Ces graisses sont saines et on les trouve principalement dans les aliments végétaux et le poisson. Les acides gras des poissons les plus connus sont les acides gras oméga-3, qui sont aussi disponibles sous forme de compléments alimentaires. Inversement, on trouve habituellement les graisses saturées dans les aliments d'origine animale : la viande et les produits laitiers en contiennent souvent beaucoup. L'huile de noix de coco est une exception à la règle : cette matière grasse d'origine végétale est solide à température ambiante, ce qui en fait une graisse saturée !

L'huile de noix de coco est actuellement considérée comme une graisse « saine », mais vous devez savoir que c'est une graisse saturée qui ne remplace pas les graisses liquides saines. Cependant, l'utilisation de l'huile de coco peut être justifiée lorsque les aliments doivent être chauffés à 220 °C, auquel cas elle est plus saine que la graisse animale. De plus, son goût neutre peut être préféré pour certains plats. Il ne faut cependant pas se laisser emporter par la mode des super-aliments dont l'huile de coco fait partie. Utilisez autant que possible des graisses insaturées pour cuisiner.

Un troisième principe de base est de **manger avec modération**. Nous ne nous rendons pas toujours compte de la quantité de nourriture que nous mangeons en une journée. De manière générale, les hommes peuvent consommer jusqu'à 2 500 kilocalories (kcal) par jour, contre 2 000 pour les femmes. Ces valeurs sont des moyennes ; il ne faut pas grossir ni maigrir. En d'autres termes, les apports caloriques doivent compenser les calories brûlées. Il faut donc adapter les apports caloriques aux dépenses énergétiques. Par exemple, si vous passez la journée assis(e) dans un bureau sans faire de sport, vous aurez besoin de moins de calories que si vous faites du sport et du ménage.

Bien sûr, manger avec modération n'est pas une chose facile, en particulier lorsque vous buvez et mangez dans le cadre d'événements sociaux. Comment faire alors pour manger avec modération ? Commencez la journée en prenant un petit déjeuner sain et équilibré ; c'est la base de vos apports énergétiques pour le reste de la journée. Selon le type de petit déjeuner que vous prenez, vous pouvez en effet maîtriser le nombre de collations dont vous aurez besoin dans la journée.

Manger avec modération nécessite également de surveiller la taille des portions. Pour vous faire une idée des quantités que vous consommez, tenez un journal pendant 1 à 2 semaines : notez-y tout ce que vous mangez et buvez, y compris les friandises que vous mangez au travail ou les amuse-gueule chez des amis. Ensuite, calculez le nombre de calories, de lipides, de glucides et la quantité de sel que vous avez consommés. Il existe aujourd'hui beaucoup de sites Internet qui vous y aideront. Soyez honnête et notez tout.

Vous verrez ainsi où les calories supplémentaires se cachent et vous devriez prêter plus d'attention à ce que vous mangez et buvez. Si vous avez l'habitude de grignoter, choisissez des collations plus saines, par exemple, des fruits et des légumes faciles à transporter et qui ne salissent pas (p. ex., myrtilles, pommes, tomates cerises ou carottes). Les sodas peuvent aussi être une source cachée de calories supplémentaires, tout comme les boissons alcoolisées. Il est important de les consommer avec beaucoup de modération et de choisir de préférence de l'eau (aromatisée).

Comme nous l'avons déjà vu, certains événements sociaux sont indissociables de la nourriture et de la boisson ; cela ne doit pas vous empêcher d'avoir une alimentation saine et modérée. Vous vous sentez sous pression ? Essayez ces astuces : passez un accord avec vous-même à l'avance pour déterminer combien de sodas et de boissons alcoolisées vous vous autorisez à boire lors d'une soirée. Buvez de l'eau entre les boissons caloriques et, lorsque vous avez consommé le nombre maximum de boissons autorisées, passez à l'eau jusqu'à la fin de la soirée. Si vous dînez à l'extérieur, proposez à la personne qui vous accompagne de partager les entrées ou le dessert ; vous pourrez profiter du menu, avec modération. Au dîner, choisissez une salade pour changer, ou demandez un accompagnement de légumes pour être certain(e) d'en manger en quantité suffisante. Surtout, dites à ceux qui vous entourent que vous essayez de manger avec modération, et demandez-leur de vous aider. Dites-leur de ne pas insister lorsqu'ils vous proposent de grignoter. Vous pouvez aussi leur présenter des apéritifs et des collations plus sains comme source d'inspiration pour une prochaine fois. Vous verrez qu'il existe plusieurs façons d'adopter une alimentation saine et modérée sans se sentir sous pression dans sa vie sociale.

Un autre principe de base, plus difficile à respecter, mais tout aussi important : il faut **éviter les aliments transformés**. Ces aliments contiennent souvent beaucoup de glucides, de lipides et de sel, dans des proportions déséquilibrées.

SANTÉ ET PSORIASIS

Vous vous en rendrez bien compte en les notant sur votre journal. Si votre vie est bien remplie, ou si vous n'aimez pas cuisiner un bon repas tous les jours, essayez de trouver des recettes que vous pouvez faire en grande quantité. Choisissez de préférence des plats que vous pouvez congeler, pour pouvoir les réchauffer lorsque vous êtes occupé(e). Évitez les plats « tout prêt » achetés en supermarché et cuisinez vous-même, en évitant tout excès de sucre et de gras. Si vous grignotez, profitez-en pour manger des produits frais ; beaucoup ne nécessitent aucune préparation (comme les fruits et les légumes). Si vous n'êtes pas du matin, préparez tout la veille. Si vous avez un frigo sur votre lieu de travail, utilisez-le pour stocker vos aliments sains pour ne pas vous rabattre sur de la malbouffe les jours où vous n'avez pas le temps.

Enfin, **variez**. Ce dernier principe de base est essentiel à la persévérance qui permet la réussite. Les meilleurs régimes sont ceux qui vous permettent d'adopter de manière durable de bonnes habitudes alimentaires. Suivre un régime strict est une stratégie vouée à l'échec car il est impossible de s'y tenir, et cela entraîne un effet de « yoyo » (cycles de prise de poids et de perte de poids). La variété est agréable et c'est facile de s'y tenir ; alors, n'hésitez pas à varier ce que vous mangez et vos exercices physiques.

Un bon conseil pour varier votre alimentation : les repas bien équilibrés, préparés à l'avance et livrés à domicile. Cette solution vous évite de chercher l'inspiration pour élaborer des repas sains, ou d'aller faire les courses, ce qui réduit le risque d'être tenté(e) par des choix alimentaires moins sains.

Pour plus de liberté, optez pour les paniers de fruits et légumes fournis par un agriculteur local. Cela vous aidera à commencer chaque repas avec des légumes et cela rendra vos repas plus variés puisque ces paniers sont souvent saisonniers. En prime, vous soutiendrez l'économie locale ! Si vous êtes difficile, n'oubliez pas qu'il faut goûter un aliment environ 15 fois avant d'y prendre goût. Nos papilles gustatives s'adaptent facilement. N'abandonnez pas ! Vous finirez peut-être par apprécier plus tard quelque chose que vous n'aimez pas encore.

Naturellement, pour varier les plats, faites aussi varier l'assaisonnement : un aliment qui ne vous plaît pas lorsqu'il est cuisiné à l'italienne pourrait vous plaire une fois cuisiné selon une recette chinoise.

Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même ; vous pouvez savourer des aliments moins sains de temps en temps. Tenez compte de vos apports et de vos dépenses caloriques et compensez en faisant un peu plus d'exercice physique ou en mangeant beaucoup plus sain lors des autres repas. Ne soyez pas trop strict(e), cela ne durerait pas non plus.

2. Que signifie avoir une activité physique adéquate ?

Avoir une **activité physique suffisante** peut sembler très compliqué pour beaucoup d'entre nous. Pourtant, si vous demandiez à un homme ou à une femme préhistorique de rester assis(e) pendant 8 heures d'affilée, il ou elle ne comprendrait pas. Nous ne sommes pas programmés, en tant qu'êtres humains, pour rester assis devant un bureau. Nos corps n'ont pas été conçus pour cela

Alimentation variée : 5 principes de base



Boire suffisamment d'eau



Construire chaque repas autour des légumes (au moins 300 g/jour)



Manger avec modération



Éviter les aliments transformés



Une alimentation équilibrée : la clé de la persévérance

et l'augmentation des risques pour la santé liés à un mode de vie sédentaire en est la preuve. La pratique régulière d'une activité physique est nécessaire et nous maintient physiquement en forme et en bonne santé. Cependant, cela ne veut pas nécessairement dire que vous devez immédiatement vous inscrire dans une salle de sport ou engager un coach personnel pour les prochains mois. Vous pouvez commencer à augmenter votre activité physique en modifiant vos habitudes : par exemple, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Vous pouvez aussi éloigner l'imprimante ou aller aux toilettes à un étage différent, pour marcher un peu plus. Si vous allez travailler en voiture, gardez-vous un peu plus loin et couvrez la distance restante en marchant. Si vous prenez les transports publics, descendez un arrêt avant votre arrêt habituel et parcourez le reste du chemin à pied. Lorsque vous faites des tâches ménagères, écoutez une musique qui vous donne envie de danser : vous verrez que c'est beaucoup plus facile et amusant de bouger dans ces conditions. Il y a bien des façons de s'obliger à bouger plus. Si vous avez encore besoin de motivation, vous pouvez vous offrir un traceur d'activité qui vous dira combien de pas vous avez faits chaque jour. Pour aller un peu plus loin, vous pouvez proposer à vos collègues de se joindre à vous pour marcher ou courir pendant la pause déjeuner. Que vous fassiez un petit ou un grand pas vers plus d'exercice physique, le plus important est de faire ce pas.

3. Que signifie être en surpoids et en quoi est-ce dangereux ?

Adopter une alimentation saine et avoir une activité physique suffisante sont essentiels pour lutter contre le **surpoids** ; mais que signifie exactement être en surpoids ? Une erreur lorsqu'on parle de surpoids consiste à ne prendre en compte que son poids (en kilogrammes). Il faut aussi tenir compte de sa taille. L'indice de masse corporelle (IMC) est un indice très connu qui tient compte du poids et de la taille. Cependant, les médecins et les scientifiques s'accordent à dire que, au-delà de l'IMC, il est aussi important de tenir compte de la répartition des graisses dans le corps.

En fait, la répartition des graisses pourrait être plus importante car la graisse

abdominale est plus dangereuse pour la santé que la graisse située en dessous de la taille. Selon l'endroit où elle se trouve, la graisse peut être pro-inflammatoire : c'est le cas de la graisse abdominale (mesurée par le tour de taille). Ainsi, un tour de taille supérieur à 80 cm pour les femmes ou à 94 cm pour les hommes est associé à un état de santé dégradé. Si le tour de taille dépasse 88 cm (pour les femmes) ou 102 cm (pour les hommes), la santé de la personne concernée est plus exposée. C'est pourquoi les personnes avec une silhouette en forme de « pomme » peuvent souffrir plus que celles en forme de « poire ».

Bien que le surpoids soit visible, des personnes minces peuvent aussi être à risque, lorsqu'il y a une anomalie du « profil lipidique » dans le sang, c'est-à-dire un déséquilibre entre le bon et le mauvais cholestérol (trop peu de bon cholestérol et trop de mauvais cholestérol). Le fait d'être mince ne vous protège pas nécessairement. Les personnes souffrant de psoriasis sont plus touchées par ce type de déséquilibre et donc exposées à un plus grand risque de syndrome métabolique et de maladies cardio-vasculaires. Les personnes jeunes atteintes de psoriasis sont particulièrement exposées. C'est pourquoi, si vous souffrez de psoriasis, il est important de maintenir un mode de vie sain, de faire des examens sanguins réguliers (taux de cholestérol) et de mesurer votre tour de taille.

4. Comment gérer le stress ?

Le **stress** a souvent des effets nocifs. Il est pourtant pratiquement impossible de ne jamais ressentir de stress ; il est donc important de savoir comment gérer son stress. Si vous ne savez pas par où commencer, allez-y petit à petit. Par exemple, prenez des notes : qu'est-ce qui vous a stressé(e) aujourd'hui, et pourquoi ? Vous trouverez peut-être une solution à votre problème en le couchant sur le papier. Si le stress devient accablant et difficile à gérer, vous pouvez demander conseil à votre médecin. Le stress est un phénomène tout à fait normal et votre corps est conçu pour y faire face. Toutefois, si le stress devient chronique, exigeant constamment de votre corps qu'il y réponde, cela devient problématique.

Dans la mesure où le psoriasis peut être une cause de stress ou un reflet du stress auquel vous êtes exposé(e), il est

important de savoir le gérer. Trouver une façon de gérer le stress ne se réduit toutefois pas à trouver une seule et unique stratégie : chaque situation stressante peut nécessiter une approche différente. Si vous avez du mal à trouver une stratégie pour faire face au stress, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à rechercher un cours de gestion du stress. N'oubliez pas l'adage : « un esprit sain dans un corps sain ».

5. Pourquoi l'exposition au soleil est-elle importante ?

L'exposition au soleil est extrêmement importante pour les personnes souffrant de psoriasis, comme pour les autres. Elle permet la production de vitamine D, qui est essentielle à la santé physique et qui agit particulièrement bien contre le psoriasis. Cependant, notre comportement face à l'exposition au soleil a spectaculairement changé au cours du siècle dernier : nous passons beaucoup de temps à l'intérieur, mais nous trouvons le bronzage attirant. Pourtant, le bronzage est souvent associé à des coups de soleil qui augmentent le risque de cancer de la peau, tout comme les cabines à UV.

Naturellement, le lien entre le soleil et le psoriasis est relativement complexe : la plupart des personnes qui souffrent de psoriasis trouveront l'exposition au soleil bénéfique car elle fait diminuer (temporairement) leurs plaques. En effet, la lumière du soleil inhibe l'hyperactivité du système immunitaire dans le psoriasis ; c'est ce qui a donné naissance aux photothérapies (thérapies par la lumière) comme les traitements par ultraviolet (UV)-B et par psoralène et UV-A (PUVA). Cependant, même en cas de psoriasis, il faut se montrer prudent(e) face à un « excès de lumière », à cause du risque de cancer de la peau. Vous devez donc noter votre durée d'exposition au

soleil et le nombre de sessions de luminothérapie. La luminothérapie sera contrôlée par votre médecin, mais vous devez veiller à la durée de votre exposition au soleil. N'oubliez pas d'utiliser un écran solaire, même si vous voulez bronzer. Vous pouvez aussi utiliser des « auto-bronzants », même si le bronzage pourra s'estomper plus vite sur les lésions du psoriasis que sur la peau saine. Faites un premier essai sur une lésion non-visible et vérifiez le résultat. Sachez toutefois que vous obtiendrez des résultats optimaux en mangeant les bons aliments : les carottes contiennent des bêta-carotènes qui vous aideront à rendre votre peau plus hâlée. Une étude a montré qu'un bronzage obtenu grâce à l'alimentation est jugé plus séduisant qu'un bronzage résultant d'une exposition au soleil ou d'un passage en cabine à UV.

6. Pourquoi est-il important d'éviter de fumer et de boire beaucoup d'alcool ?

Inutile de le rappeler : ces deux habitudes sont mauvaises pour la santé. Toutefois, pour une personne souffrant de psoriasis, le tabac et l'alcool peuvent avoir un impact négatif sur la maladie, son traitement et le développement de comorbidités. Si vous avez du mal à arrêter de fumer, ou si vous ne savez pas si votre consommation d'alcool est excessive, consultez votre médecin : il ou elle pourra vous aider à arrêter. Devez-vous arrêter dès aujourd'hui de fumer et de boire en excès ? Oui : des études ont montré que les personnes souffrant de psoriasis pourraient être plus enclines aux addictions. N'hésitez plus, essayez dès aujourd'hui de vous débarrasser de ces mauvaises habitudes. Si vous avez besoin d'une motivation supplémentaire, pensez que le tabac et l'alcool peuvent aussi coûter cher. Arrêter de fumer et de boire peut être bon pour la santé, mais aussi pour le portefeuille !



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