

Livret d'information pour les patients

LE PSORIASIS AUX DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE

Objectif de ce livret

Ce livret a été conçu pour vous aider à mieux comprendre les difficultés causées par le psoriasis pendant les différentes étapes de la vie : pour les adolescents, les jeunes adultes, les femmes enceintes, pour les personnes âgées ou à la ménopause. Il fournit aussi des conseils pour bien se préparer à une opération.

LE PSORIASIS AUX DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE

Pourquoi faut-il surmonter différemment les difficultés rencontrées à chaque étape de la vie ?

Le psoriasis peut toucher à tous les âges, mais il apparaît habituellement vers 20-30 ans ou vers 50-60 ans. Bien que les symptômes soient généralement très similaires chez les patients concernés, ils touchent chacun différemment selon l'étape de vie traversée. Les plus jeunes s'inquiètent souvent de leur apparence et des effets sur leur vie sociale ; les adultes se plaignent plus des effets sur leur carrière et sur leur vie familiale. Quant aux personnes âgées, elles s'inquiètent des effets du psoriasis sur leur état de santé général. Chaque étape de la vie s'accompagne de difficultés propres qui sont surmontées différemment. Une aide psychologique peut être nécessaire et son bénéfice ne doit jamais être sous-estimé.

Comment le psoriasis affecte-t-il les adolescents ?

Les adolescents qui souffrent de psoriasis peuvent avoir besoin d'une aide psychologique intense. L'impact d'une maladie chronique de la peau peut être lourd à l'adolescence, un âge où l'on accorde une grande importance à la vie sociale. Camoufler les plaques peut être une tâche difficile ; il vaut mieux finalement être honnête sur son psoriasis dès le début. Il est important de parler du psoriasis avec sa famille, ses amis, son petit ami ou sa petite amie, et à son établissement scolaire. Les adolescents ne doivent pas avoir peur des tabous : c'est même un âge où l'on est supposé les briser. N'ayez pas peur de parler du psoriasis comme vous parleriez de votre travail scolaire. Lorsqu'on est aussi jeune, il est important de réaliser qu'on n'est pas seul : parlez de vos frustrations et de vos peurs à vos parents, vos amis ou un psychologue. La difficulté majeure à l'adolescence est cette impression que les problèmes sont insurmontables, faute d'expérience ; or la plupart du temps, les problèmes sont gérables. C'est pourquoi vous devez parler de vos inquiétudes.

Il est important de définir une routine quotidienne de soins de la peau adaptés à votre type de peau. Si vous avez de l'acné, évitez les produits agressifs qui pourraient irriter votre peau, et choisissez des produits doux. Discutez avec votre dermatologue pour mettre au point une routine confortable qui vous permettra de lutter à la fois contre l'acné et le psoriasis. Bien que le psoriasis puisse vous demander beaucoup de temps et d'attention, il ne doit pas vous empêcher d'avoir des activités extrascolaires. Un mode de vie sain est indispensable pour contrôler le psoriasis, aujourd'hui comme demain. Mais avant tout, vous êtes jeune : profitez de la vie !

Comment le psoriasis affecte-t-il les jeunes adultes ?

Les jeunes adultes sont préoccupés principalement par leurs études, par leurs débuts dans la vie professionnelle et par la recherche d'un partenaire amoureux. L'impact psychologique de ces difficultés associées au psoriasis ne doit pas être sous-estimé et la meilleure manière d'y faire face est d'en parler ouvertement. Si vous avez l'impression que vos proches ne sont pas prêts à parler du psoriasis avec vous, adressez-vous à un médecin ou à un psychologue. N'oubliez pas : bien que vous soyez dans la force de l'âge, il est indispensable de mener un mode de vie sain. De bonnes habitudes vous permettront de maîtriser le psoriasis et ses comorbidités.

Les jeunes adultes souffrant de psoriasis ont un risque accru de souffrir plus tard de maladies cardio-vasculaires et de diabète. De bonnes habitudes consistent à faire du sport régulièrement, manger équilibré et éviter de fumer et de boire en excès.

Si vous ressentez de l'anxiété ou beaucoup de stress et si cela provoque des poussées, il est important de s'attaquer au problème sous-jacent, notamment en apprenant à vous organiser (p. ex., à éviter la procrastination), en pratiquant le yoga ou la méditation en pleine conscience, ou en vous inscrivant à un cours de gestion du stress. Vous pouvez faire face à l'anxiété de performance en consultant un psychologue. Lorsqu'on débute sa carrière, le mieux est de parler franchement de son psoriasis et de ne pas traiter la question comme si c'était un mystère, car cela ne ferait qu'ajouter à la stigmatisation. C'est la même chose dans vos relations amoureuses : vous ne devez pas être empêché(e) par le psoriasis, d'autant plus que votre partenaire acceptera probablement mieux votre psoriasis si vous pouvez en parler avec lui ou elle et l'accepter vous-même.

Comment le psoriasis affecte-t-il les femmes enceintes ?

Si vous planifiez une grossesse, vous devez en parler à votre dermatologue. Vérifiez que votre traitement ne pose pas de problème, que vous soyez une future maman ou un futur papa. Parlez-en avec votre dermatologue ou avec votre gynécologue. Certains traitements contre le psoriasis peuvent affecter le développement du fœtus et ils doivent être évités lorsqu'on souhaite débiter une grossesse. Vous devrez cesser de prendre certains médicaments pendant deux ans avant de pouvoir tomber enceinte. Toutefois, cela ne signifie pas que vous ne pourrez pas traiter votre psoriasis si vous souhaitez tomber enceinte. Un psoriasis sévère pendant la grossesse peut entraîner un faible poids à la naissance pour le bébé. Discutez avec votre dermatologue pour trouver un traitement qui permet de maîtriser le psoriasis sans mettre en danger la réussite de la grossesse.

Vous êtes enceinte ? Félicitations ! Il est cependant difficile de prédire comment votre psoriasis va évoluer pendant la grossesse ; pour la plupart des femmes,

c'est une période calme, mais certaines peuvent souffrir d'une poussée.

Les poussées ne sont pas inhabituelles après l'accouchement. Si vous souffrez de psoriasis génital et que vous ne voulez pas accoucher par césarienne, parlez-en à votre dermatologue et à votre gynécologue pour qu'ils vous proposent une solution adaptée.

Comment le psoriasis affecte-t-il le vieillissement cutané ?

Les soins de la peau diffèrent d'une personne à l'autre, mais ils peuvent évoluer au cours de la vie. Le vieillissement cutané dépend de facteurs externes : exposition au soleil, tabagisme et consommation d'alcool. Des facteurs internes comme la constitution génétique jouent aussi un rôle dans le vieillissement de la peau. Qu'est-ce que le vieillissement de la peau ? Au fil du temps, la peau s'affine et perd en élasticité. En outre, ses capacités de cicatrisation diminuent, car son irrigation sanguine est réduite, et le nombre et l'activité des glandes sébacées et sudoripares diminuent, ce qui entraîne une sécheresse cutanée.



Les enfants et les adolescents souffrant de psoriasis peuvent avoir besoin d'un soutien psychologique

Les adolescents souffrant de psoriasis doivent utiliser des produits anti-acnéiques doux

Il est important d'adopter très jeune un mode de vie sain pour lutter contre le psoriasis et ses comorbidités



Les jeunes adultes souffrant de psoriasis ont un risque accru de développer des problèmes de santé

Le psoriasis ne doit pas perturber la vie amoureuse : si vous acceptez votre psoriasis, votre partenaire l'acceptera plus facilement.

L'effet d'une grossesse sur le psoriasis est imprévisible, mais la plupart des femmes souffrent d'une poussée après l'accouchement



Le vieillissement cutané dépend de facteurs génétiques, de l'exposition au soleil, de la consommation d'alcool et du tabagisme

Avec l'âge, la peau devient plus fine et plus sensible aux lésions : soyez attentif/ve au psoriasis lié au phénomène de Koebner !

À la ménopause, le psoriasis peut évoluer : il faut aussi parfois modifier le traitement.

LE PSORIASIS AUX DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE

En conséquence, la peau âgée est plus sensible aux infections et aux lésions, ce qui augmente le risque de « phénomène de Koebner ». Évitez les lésions et laissez plus de temps à votre peau pour cicatriser. Hydratez-bien votre peau.

Choisissez toujours vos produits de soins cutanés selon ce qui vous convient le mieux : les gels et les lotions contiennent beaucoup plus d'alcool et ils sont donc indésirables si vous avez déjà la peau sèche. Si c'est votre cas, choisissez de préférence des crèmes. Adaptez aussi vos traitements aux besoins de votre peau : une peau âgée, et donc plus fine, n'a pas besoin de corticostéroïdes fortement concentrés. Parlez aussi avec votre médecin des autres médicaments que vous prenez ; il ou elle veillera à éviter les associations de médicaments susceptibles d'interagir.

Si vous vous colorez les cheveux, cela peut affecter votre cuir chevelu. Si vous souffrez de psoriasis du cuir chevelu, prenez particulièrement soin de votre cuir chevelu le jour de votre coloration en appliquant le traitement recommandé par votre médecin. Ne vous lavez pas les cheveux avec un shampoing pendant les 24 heures précédant l'application d'une teinture. Demandez à votre coiffeur ou coiffeuse de faire attention à ne pas froter votre cuir chevelu pour éviter toute irritation et toute lésion.

Comment le psoriasis affecte-t-il la ménopause ?

Les femmes ménopausées et les femmes qui ont subi une hystérectomie (ablation de l'utérus et des ovaires) peuvent souffrir d'une aggravation du psoriasis. Les scientifiques pensent que cet effet est lié à une diminution du taux d'œstrogène ; cependant, cela n'explique pas pourquoi toutes les femmes enceintes ne bénéficient pas d'une amélioration au moment du pic d'œstrogène. En tout cas, les données actuellement disponibles ne permettent pas de démontrer qu'un traitement hormonal substitutif pourrait améliorer le psoriasis chez les femmes à la ménopause. Cependant, s'il vous semble que votre psoriasis évolue, il est peut-être temps de ré-envisager des options thérapeutiques qui ont échoué avant la ménopause.

Que faire si vous devez être opéré(e) ?

Demandez conseil à votre médecin : il peut être préférable d'arrêter votre traitement avant l'opération pour optimiser le processus de cicatrisation ensuite. Si possible, tentez de planifier l'opération à un moment où vous n'avez plus de lésions, ou à un moment où votre psoriasis est stable, pour éviter le « phénomène de Koebner » à l'endroit de la cicatrice.



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