



Le psoriasis

Ni allergique ni contagieuse, cette maladie chronique de la peau a un impact sur la qualité de vie. Elle se manifeste par des plaques squameuses ou des rougeurs souvent accompagnées de démangeaisons.



BSIP

Des plaques rouges, souvent épaisses, plus ou moins étendues se forment sur les genoux, coudes...

Impact sur la qualité de vie

→ La vie professionnelle, familiale, sexuelle et relationnelle des malades est atteinte. On peut y ajouter le stress inhérent aux poussées, les effets secondaires des médicaments, les squames essaimés tout au long des journées et les démangeaisons.

CHIFFRES

- 2 millions de Français ont déclaré un psoriasis et sont traités.
- 1 million de Français seraient malades sans se soigner.
- 30 % des psoriasis démarrent dans l'enfance.

→ Pourquoi développe t-on un psoriasis?

- ▶ Les causes de la maladie ne sont pas toutes identifiées. On sait cependant qu'elle a des origines:
 - **immunitaires**: la peau réagit d'une manière excessive en accélérant le renouvellement cellulaire de l'épiderme;
 - **génétiques**: plusieurs gènes seraient en cause;
 - **environnementales**: dues à une infection à streptocoque ou virale, une réaction à des médicaments ou une réponse au stress.

→ Quels sont les symptômes du psoriasis?

- ▶ Maladie inflammatoire et chronique, elle évolue par poussée avec des épisodes de rémission. Le psoriasis peut apparaître à n'importe quel âge de la vie.
- ▶ Dans la majorité des cas, des lésions apparaissent sur les coudes, genoux, cuir chevelu, zones cicatricielles, pieds, mains, ongles ou muqueuses.
- ▶ Ce sont des plaques rouges, souvent épaisses, plus ou moins étendues qui se forment. Elles s'associent souvent à des démangeaisons et des squames blanchâtres.

→ Quel est le mécanisme du psoriasis?

- ▶ Une lésion de psoriasis résulte d'une inflammation locale qui provoque une accélération de la production des cellules de l'épiderme. Au lieu de suivre un cycle classique de 1 mois, ces cellules des zones malades se renouvellent en 8 jours, provoquant une surproduction puis une accumulation de celles mortes qui se concentrent en plaques. Le psoriasis est donc une maladie qui implique le système immunitaire et dont la peau serait le révélateur.



Des soins à base d'eau thermale adoucissent, assouplissent et desquament la peau.

Recommandations complémentaires

- Évitez l'alcool.
- Profitez des bienfaits du soleil.
- Pratiquez une activité physique, telle la marche.
- Portez des vêtements amples.
- Ayez une alimentation équilibrée.

Les stations thermales reconnues

Avène, Saint-Gervais-le-Fayet, La Bourboule, Les Fumades, Uriage, Molitg, Neyrac, Rochefort, La Roche-Posay, Saint-Christau.

Pour en savoir plus :

Conseil national
des exploitants thermaux :
www.france-thermale.org
Association pour la lutte
contre le psoriasis :
www.aplcp.org

→ Prévenir mélanomes et carcinomes

- ▶ Une fois le diagnostic établi à partir de l'examen clinique, des médicaments atténuent les symptômes, stoppent l'évolution mais ne guérissent pas. Le traitement correspond à la sévérité, aux localisations des plaques, à l'impact sur la qualité de vie.
- ▶ Des crèmes, pommades et émoullients réhydratent la peau.
- ▶ Des dermocorticoïdes ou des dérivés de vitamine A ou D luttent contre l'inflammation. On peut les associer à la photothérapie.
- ▶ Pour les cas plus sévères, on propose des traitements généraux, comme les rétinoïdes, régulant l'hyperkératose, ou les immunosuppresseurs (méthotrexate) qui modulent l'immunité et régulent l'inflammation comme les biothérapies.

→ Compléter son traitement par une cure thermale

- ▶ Certains médicaments ont des effets secondaires pénibles. Par ailleurs, les applications de crème quotidiennes sont mal supportées par les malades à long terme, nuisant à l'observance. Le thermalisme permet un complément thérapeutique, compatible avec tout traitement. Il est utile en début de maladie, pour apprendre à bien se soigner. La prise en charge est globale:
 - des soins à base d'eau thermale adoucissante, assouplissante et desquamante;
 - des ateliers de crémage, de maquillage pour reprendre conscience de son corps, et aider à adhérer aux traitements;
 - un solarium pour les bienfaits du soleil;
 - un accompagnement psychologique et de la relaxation;
 - des réunions de patients et des conférences médicales pour parler de sa maladie, la comprendre et mieux la maîtriser. C'est l'éducation thérapeutique.