

Dermatologie

Psoriasis :

A chaque saison ces solutions



Vous souffrez de psoriasis ? En hiver et à l'automne les poussées sont souvent plus importantes mais pour des raisons différentes. Durant le printemps et l'été, le répit s'installe mais votre peau est plus exposée aux regards des autres. Comment l'acceptez-vous ? Hydratation, soleil, vie sociale, microbes... Tous nos conseils pour gérer au mieux votre psoriasis à chaque saison.

Psoriasis en hiver : le pire moment pour les maladies de la peau

Votre peau est irritée et ne parvient plus à maintenir son niveau d'hydratation optimal.

C'est lié, la plupart du temps, à de petites agressions répétées : contact avec l'eau, le savon, les produits d'entretien, etc. Le simple fait de se laver les mains aussi souvent que c'est recommandé (à chaque fois que l'on va aux toilettes ou que l'on se mouche, avant de cuisiner ou de manger, etc.) est suffisant pour rendre les mains sèches.

Souvent, on ne s'en rend compte qu'en hiver parce que le temps froid et humide est une agression de plus, qui peut rendre le problème plus visible ou plus douloureux.

Psoriasis au printemps : la chaleur revient !

Le printemps, pour les personnes souffrant de psoriasis, est donc avant tout la fin de l'hiver et de ses misères. Le soleil pointe plus souvent le bout de son nez, ce qui améliore directement l'état de la peau. Mais les vêtements deviennent plus légers et plus courts et pour les personnes souffrant de psoriasis visible, il est difficile de montrer son corps. La solution passe par des vêtements confortables et frais, mais tout de même couvrants. Et, bien sûr, par l'information de votre entourage sur ce qu'est le psoriasis - à savoir une maladie visible et douloureuse, mais en aucun cas contagieuse.

Psoriasis en été : le soleil, bon pour la peau

Les rayons UV du soleil sont un remède efficace contre le psoriasis, au point que l'utilisation de cabines «de bronzage» sous la supervision d'un médecin est un des traitements de cette maladie de la peau. Attention ces séances ont alors lieu dans des cabines adaptées et non dans des salons de bronzage classiques. Le psoriasis est créé par un renouvellement trop rapide et trop intense des cellules de la peau ; or les UV diminuent ce renouvellement. Pour les personnes souffrant de psoriasis, un séjour au soleil est donc souvent la clé d'une amélioration au moins temporaire de leurs plaques et de leurs démangeaisons. Dans cette mesure, l'été est donc une «bonne» saison pour les patients touchés par le psoriasis. A condition, tout de même, de s'exposer avec raison (surtout pour les personnes qui ont subi une thérapie par les UV pour soigner leur psoriasis - celles-ci devraient consulter leur médecin pour savoir quelle dose est raisonnable). Attention aussi à l'air conditionné, sec et froid, qui n'est pas bon pour la peau...

Psoriasis en automne : attention aux microbes !

L'automne est la saison où le froid revient, mais où les personnes souffrant de psoriasis sont encore sous l'effet des rayons bénéfiques du soleil. En revanche, l'automne est la saison reine des maladies - le retour au travail après les vacances est souvent le moment où l'on entre en contact avec les virus dont sont victimes les collègues... et la même chose est vraie pour les enfants à l'école. Or, plusieurs infections de la sphère nez-gorge-oreilles peuvent déclencher des poussées de psoriasis. Les personnes souffrant de psoriasis doivent donc être particulièrement prudentes par rapport à la transmission des maladies. Cela implique d'éviter d'être trop proches physiquement de personnes malades, mais surtout de se laver très régulièrement les mains pour éviter les contaminations...

Quelques conseils pour toutes les saisons...

- Hydrater sa peau tous les jours. Garder sur soi un tube de crème hydratante afin de pouvoir hydrater sa peau en cas de démangeaisons. Appliquer la crème en massant délicatement.
- Ne pas se gratter. En cas de démangeaisons, procéder à une pression sur la zone qui gratte.
- Ne jamais arracher les croûtes.
- Préférer les douches au détriment des bains. Utiliser une eau pas trop chaude.
- Se sécher très soigneusement après la toilette, sans frotter, mais en tamponnant sa peau avec la serviette.
- Suivre scrupuleusement le traitement prescrit par le médecin. Ne pas augmenter les doses de son propre chef, ni le rythme des applications. Inversement ne pas espacer le traitement, ni l'abandonner.
- Ne pas se décourager. Il est parfois nécessaire d'essayer plusieurs traitements sur des périodes assez longues avant de trouver celui qui sera efficace. Et des associations de traitements sont parfois nécessaires.
- Essayer d'identifier les facteurs déclenchant de certaines poussées : stress, modifications du mode de vie, fatigue, infection, prise de médicaments, etc.
- Eviter les vêtements trop serrés.
- Préférer les vêtements en coton ou en lin au détriment des matières synthétiques.
- S'exposer au soleil avec modération et toujours après avoir appliqué une protection solaire.
- Certaines cures thermales peuvent représenter un traitement d'appoint en plus du traitement de base.
- Ne pas se cacher ni se replier sur soi. Se confier à un ami, à sa famille, chercher du soutien auprès des associations, etc.

