

14^{ÈME} JOURNÉE MONDIALE DU PSORIASIS – LES INFOS A RETENIR

France Psoriasis combat les idées reçues sur la maladie

En amont de la 14^{ème} Journée Mondiale du Psoriasis, France Psoriasis a lancé sa nouvelle campagne d'information avec le slogan « *Psoriasis : Mieux Vivre Avec, Mieux Vivre Ensemble* ». Cette journée, désormais passée, France Psoriasis tient à rappeler les informations importantes à retenir, via un « **Vrai / Faux : Idées reçues et conseils pratiques !** », pour combattre les idées reçues sur la maladie qui accentuent le mal-être des patients.

Le stress peut être responsable de l'apparition des poussées

VRAI / Le stress peut favoriser le psoriasis ou de nombreuses autres maladies. Mais le stress seul ne peut pas expliquer l'apparition même des plaques de psoriasis.

Le psoriasis est une maladie psychologique

FAUX / Le psoriasis est une maladie dite épi-génique soit, impliquant plusieurs gènes et des facteurs environnementaux. Comme toutes les maladies auto-immunes, des facteurs extérieurs peuvent en effet influencer sur la maladie : le froid, certains médicaments comme les bêtabloquants, le stress (positif ou négatif), le surmenage, l'excès de poids...

Le psoriasis est une maladie contagieuse

FAUX / Le psoriasis n'est pas contagieux. Une personne atteinte de la maladie ne peut pas la transmettre, ni par le toucher, ni par les vêtements, ni par contact physique. Son origine est multifactorielle (génétique, immunologie...).

Une personne peut souffrir de rhumatisme psoriasique sans avoir de psoriasis cutané

VRAI / Il arrive, dans certains cas rares, que le rhumatisme psoriasique précède l'apparition du psoriasis cutané.

La rémission, c'est possible ?

VRAI / Grâce à la recherche, l'impact du psoriasis peut désormais être diminué voir disparaître. On parle alors de blanchiment des plaques, et non de guérison, ce qui a pour effet d'atténuer ou de supprimer les démangeaisons et la desquamation. Deux phases sont à prendre en considération dans le traitement de la maladie : la phase « d'attaque » qui vise à réduire et éliminer les plaques existantes et la phase « d'entretien » qui vise à empêcher l'apparition de nouvelles plaques.

Le psoriasis touche uniquement les parties externes de la peau

FAUX / Les études actuelles semblent démontrer que le psoriasis, dans sa forme étendue, est associé à des facteurs de risque cardio-vasculaires, tels que l'obésité, les dyslipidémies, le diabète... Une prise en charge « globale » des patients est donc nécessaire et elle ne doit pas se limiter à la peau !

Le sport est contre-indiqué en cas de psoriasis

FAUX / Au contraire, le sport est bénéfique car il permet de se sentir mieux dans son corps. Un bénéfice non négligeable quand on a une maladie telle que le psoriasis qui abîme l'image corporelle. Le patient peut donc pratiquer n'importe quel sport ; il n'existe aucune contre-indication. Attention toutefois aux zones de frottements (ex : selles de vélos, cheval...) et pensez à les protéger. Avec du rhumatisme psoriasique, privilégiez les sports doux (natation, vélo, marche, yoga, gym douce...) pour éviter de trop solliciter les articulations.

Les viandes rouges, le gluten et le lait sont à éviter en cas de psoriasis

FAUX / Aucun régime n'a fait preuve d'une quelconque utilité. En revanche, l'alcool en quantité abusive et le tabac, pouvant causer l'inflammation et exacerber les symptômes, sont à éviter. Un régime alimentaire mal équilibré, peut également déclencher des poussées chez certains patients.

Le bicarbonate de soude permet de diminuer les démangeaisons

VRAI / 200g utilisé dans un bain pendant 10 à 20 minutes trois fois par semaine, permet de décaper, calmer les démangeaisons et hydrater la peau. Pour plus d'efficacité, il ne faut pas oublier d'hydrater la peau après le bain pour prolonger les bienfaits de celui-ci.

Les bains et parfums sont à proscrire car ils accentuent les démangeaisons

FAUX / Pas de raison particulière d'éviter les parfums ni les bains, surtout s'ils soulagent les symptômes. Il faut seulement que la peau ne soit pas desséchée par une eau trop chaude et l'hydrater à la sortie du bain.

Plus d'informations sur le site <http://www.francepsoriasis.org>

France Psoriasis a été créée en 1983. Association de patients, elle est reconnue d'utilité publique en 1999, agréée par le Ministère de la Santé en 2012 et regroupe 15 000 personnes atteintes de Psoriasis sur tout l'hexagone. Conseillée par un comité scientifique, elle est soutenue par la Société Française de Dermatologie (SFD) et par la Société Française de Rhumatologie (SFR). Sa mission est d'informer, d'éduquer et d'accompagner au quotidien les patients, leur entourage et tous les acteurs de la santé mais également d'encourager la recherche médicale et de sensibiliser les instances politiques au psoriasis cutané et articulaire.

Plus d'informations : 01 42 39 02 55 – info@francepsoriasis.org et www.francepsoriasis.org

Contacts presse : We agency

Marjorie Rigouste – marjorie.rigouste@we-agency.fr - 01 44 37 22 47 – 06 70 98 11 06