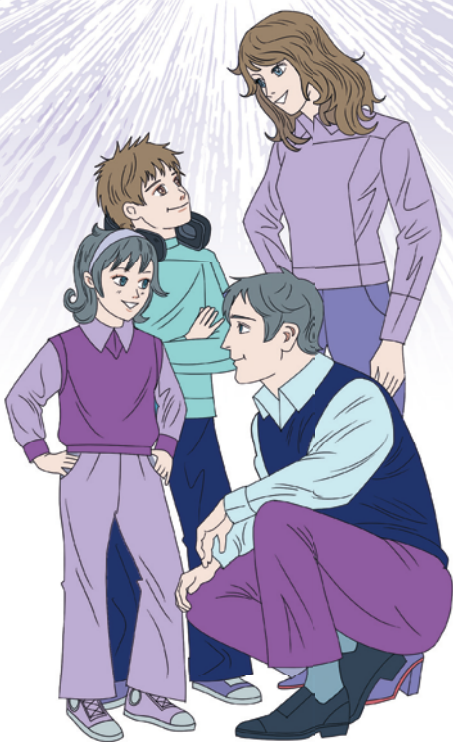


J'APPRENDS
À CONNAÎTRE

LE PSORIASIS



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

*Inspirés par les **patients**. Guidés par la **science**.*



Quelqu'un que tu connais
ou un membre de ta famille
a du psoriasis ?

Quelle que soit la personne
qui en souffre, le psoriasis
est une maladie de la peau
qui peut sembler inquiétante.



**Tu veux mieux comprendre
le psoriasis et les difficultés liées
à la maladie qui touche un proche
ou un membre de ta famille ?**

Pour chaque question qui suit,
essaie de deviner
la (ou les) bonne(s) réponse(s).
Ensuite, découvre l'explication
au dos de la carte
pour tout comprendre !

C'est quoi comme maladie le psoriasis ?

a

Une maladie du foie
qui donne des boutons

b

Une maladie de la peau
avec des plaques rouges
et des croûtes

c

Une allergie à certaines
pommades ou aliments

d

Une maladie qui fait
tomber les cheveux

RÉPONSE

b



Le psoriasis est une maladie inflammatoire chronique de la peau.

La peau des personnes qui en sont atteintes se renouvelle trop vite.

On pourrait penser que c'est un avantage ? Et bien non, ce phénomène se manifeste par des plaques rouges recouvertes de croûtes blanchâtres qu'on appelle des « squames »^{1,2}.



**Est-ce qu'on peut
avoir du psoriasis
ailleurs que
sur la peau ?**

a

Non, le psoriasis
est seulement sur la peau

b

On peut avoir du psoriasis
dans l'estomac et l'intestin

c

Le psoriasis peut aussi
toucher les articulations

d

On peut avoir du psoriasis
sur les ongles

RÉPONSES

c

d



Les plaques de psoriasis peuvent apparaître n'importe où sur la peau.

Le plus souvent, elles sont situées sur les zones de frottement (coudes, avant-bras, genoux, bas du dos) mais aussi sur le cuir chevelu et les ongles qui ressemblent alors  au « dé à coudre » de ta grand-mère.

Le psoriasis peut aussi se manifester dans les articulations. Il peut arriver qu'il s'accompagne



de douleurs à certaines articulations et parfois de déformations de ces articulations. On parle alors de « rhumatisme psoriasique »^{1,2}.

**Est-ce que
le psoriasis est
une maladie rare ?**

a

Oui, très rare

b

Non, beaucoup de gens
en ont

c

En France, plus
d'un million de personnes
ont du psoriasis

d

Le psoriasis est rare chez
les personnes qui vivent
à la montagne

RÉPONSES

b

c



Une maladie est dite « rare » lorsqu'elle touche 1 personne sur 2 000.

Pour la France, qui compte environ 68 millions d'habitants, une maladie rare atteindrait moins de 30 000 personnes.

Or le psoriasis touche environ 2 % de la population en France, c'est-à-dire qu'environ 1,4 million de personnes souffre de psoriasis dans notre pays.

Le psoriasis est donc loin d'être une maladie rare.

Il peut survenir à tout âge, y compris dans l'enfance³⁻⁵.



**Est-ce qu'on peut
transmettre
son psoriasis
à quelqu'un ?**

a

Oui, si on le touche ou si on dort dans le même lit

b

Oui, si on partage la même serviette de toilette

c

Non, le psoriasis n'est pas contagieux

d

Oui, si on boit dans le même verre

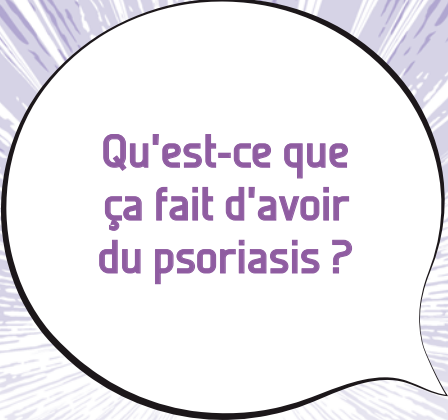
RÉPONSE



Le psoriasis n'est pas une maladie contagieuse. Il n'est donc pas possible de l'attraper en touchant une personne atteinte, en partageant une serviette ou en buvant dans le même verre. Pour déclencher la maladie, il faut que certains événements comme une infection, des médicaments, du stress s'ajoutent à des facteurs génétiques.

Les gènes sont héréditaires (ils viennent des parents), donc cela explique qu'il y ait parfois plusieurs personnes atteintes de psoriasis dans une même famille ^{1,5}.





Qu'est-ce que
ça fait d'avoir
du psoriasis ?

a

Ça peut faire mal quelquefois

b

Ça peut donner
l'impression qu'on est
différent des autres

c

Ça peut gratter

RÉPONSES

a

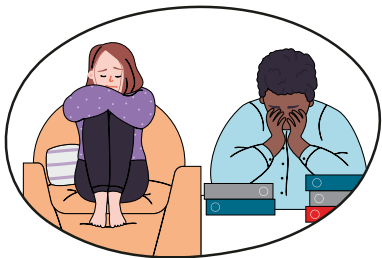
b

c



Selon les personnes et les formes que prend la maladie, les lésions de psoriasis peuvent être accompagnées de démangeaisons et de sensations de brûlures¹.

La personne atteinte de psoriasis peut avoir l'impression d'être différente, de ne pas pouvoir vivre comme tout le monde et cela peut la rendre triste et la gêner dans ses activités familiales, professionnelles ou physiques en cas de psoriasis sévère⁵.



Comment fait-on pour avoir moins envie de se gratter ?

a

On essaye de résister
au maximum

b

On se gratte fort
une bonne fois pour toutes

c

On met une crème
adaptée

RÉPONSES

a

c



Il est important d'éviter de se gratter, et encore moins avec les ongles, pour ne pas s'écorcher.

Si ce n'est pas possible de résister, il vaut mieux se pincer ou presser la peau, se frotter avec le plat de la main ou le dos de l'ongle ou utiliser un objet (un galet, un objet en bois).

Hydrater la peau avec une crème conseillée par le médecin ou le pharmacien permet aussi de réduire les démangeaisons.



Le froid est bénéfique car il « anesthésie » (ça veut dire que le froid endort la peau) et diminue donc l'envie de se gratter⁶.

**Qu'est-ce qui peut
aggraver
le psoriasis ?**

a

Le stress ou la fatigue

b

Manger des légumes

c

Dormir beaucoup

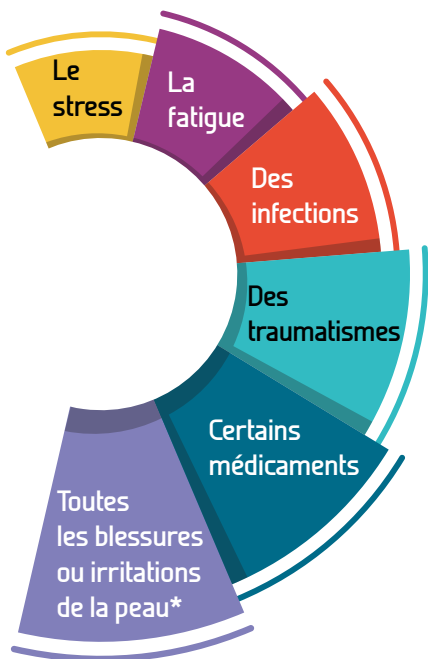
d

Faire du sport

RÉPONSE a



Différents facteurs sont connus pour aggraver le psoriasis ou déclencher une poussée^{1,7}.



*coup de soleil, brûlures, blessures, griffures ou grattage trop intense.

Existe-t-il un moyen de camoufler ses plaques de psoriasis ?

a

Oui, les tatouages permanents sur la peau

b

Oui, le maquillage des plaques

c

Il vaut mieux ne pas essayer de les cacher

d

Le mieux est d'éviter toutes les activités où tout le monde va voir les plaques de psoriasis (par exemple la natation)

RÉPONSES

b

c



Il existe des techniques spéciales de maquillage qui peuvent permettre de cacher les plaques de psoriasis. Il est important de demander conseil au médecin spécialiste de la peau pour éviter d'appliquer des produits qui pourraient aggraver les lésions.



Il faut savoir que les tatouages peuvent favoriser le psoriasis.

Si on a des difficultés à accepter de vivre avec ses lésions ou si on se sent trop gêné par l'aspect de sa peau, il est recommandé d'en parler avec son entourage ou un psychologue⁸⁻¹⁰.

Comment soigne-t-on le psoriasis ?

a

En prenant des vitamines

b

En mettant des crèmes et en prenant des médicaments prescrits par le médecin spécialiste de la peau

c

En dormant plus longtemps

d

En buvant beaucoup de jus de fruit

RÉPONSE

b



Il existe différents traitements qu'il faut prendre régulièrement et qui aident à diminuer ou faire disparaître plus vite les plaques et soulagent le malade :

- des crèmes, des lotions à appliquer sur la peau
- des médicaments à avaler
- des médicaments en piqûres.

C'est le médecin spécialiste de la peau qui propose le traitement le plus adapté à chaque personne et à sa maladie¹¹.

Il n'existe actuellement aucun moyen de guérir définitivement le psoriasis qui est une maladie dont l'évolution est imprévisible. Elle peut apparaître puis aller mieux ou disparaître pendant plusieurs mois ou années avant de revenir^{1,11}.

Qu'est-ce qui peut aider à se sentir mieux avec le psoriasis ?

a

En parler avec le médecin ou le psychologue

b

Faire du sport

c

Prendre soin de sa peau

d

En parler avec ses amis et/ou sa famille

RÉPONSES

a

b

c

d



Prendre soin de sa peau en l'hydratant avec des crèmes, en évitant de se gratter et en la protégeant de toute blessure ou agression est important⁶.

Pratiquer un sport de façon régulière est bénéfique pour la santé de tous.

Il est donc conseillé de pratiquer une activité physique bien choisie : toutes les activités aquatiques qui ne présentent aucun risque d'aggraver les plaques de psoriasis (si l'eau est salée il faut bien se rincer à l'eau douce), la marche, les exercices d'assouplissement¹²...

Parler du psoriasis et de ses problèmes avec son entourage et/ou un psychologue aide à se sentir mieux¹⁰.

BRAVO !

Maintenant que tu en sais plus sur le psoriasis, tu peux mieux comprendre ce que vit ton proche.

N'hésite pas à lui poser des questions si tu veux plus de détails : savoir ce qu'il ressent, comment tu peux l'aider.

Propose-lui des activités adaptées à sa forme du moment et qui vous font plaisir : jeux de société, aider à préparer un repas, faire une balade, etc.

Parle de ce que tu ressens toi-même : si tu es inquiet ou si tu te sens impuissant, c'est normal. Dis-le à un adulte de confiance ou à la personne malade, afin de trouver des solutions ensemble.

Même si la maladie est parfois difficile, la communication, l'entraide et le respect des besoins de chacun permettent de passer de bons moments en famille ou entre amis !

BIBLIOGRAPHIE

1. Ameli [en ligne]. Les symptômes, le diagnostic et l'évolution du psoriasis [publié le 29/03/2023]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/symptomes-diagnostic-evolution> (consulté le 18/12/2024).
2. Société Française de Dermatologie [en ligne]. Le psoriasis. Dermato-info [mis à jour le 02/12/2019]. Disponible sur : <https://dermato-info.fr/fr/la-peau-des-adultes/le-psoriasis> (consulté le 18/12/2024).
- 3 Ministère du travail, de la santé et des solidarités [en ligne]. Les maladies rares [mis à jour le 06/08/2024]. Disponible sur : <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/maladies-rares> (consulté le 19/12/2024).
4. Insee [en ligne]. Population au 1er janvier. Données annuelles de 1990 à 2024. Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5225246> (consulté le 19/12/2024)
5. Inserm [en ligne]. Psoriasis, des traitements le plus souvent efficaces [publié le 10/07/2017 ; mis à jour le 18/12/2023]. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/psoriasis> (consulté le 19/12/2024).
6. Association France Psoriasis [en ligne]. Lutter contre les démangeaisons du psoriasis [mise en ligne le 28/02/2017]. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/lutter-contre-les-demangeaisons-du-psoriasis> (consulté le 19/12/2024).
7. Vidal [en ligne]. Les causes du psoriasis [mis à jour 14/02/2023]. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/psoriasis/causes.html> (consulté le 19/12/2024).
8. Guerrero D et Nonni J. Maquillage correcteur. Rev Prat 2019 ;69(9) :939-42.
9. Ameli [en ligne]. Quels sont les risques du tatouage permanent ? [publié le 06/12/2024]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/tatouage/les-risques-du-tatouage-permanent> (consulté le 19/12/2024).
10. EADV. Le psoriasis aux différentes étapes de la vie. Livret d'information pour les patients. 2019.
11. Ameli [en ligne]. Le traitement du psoriasis. [publié le 20/06/2024]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/traitement> (consulté le 19/12/2024).
12. Association France Psoriasis [en ligne]. Psoriasis cutané et sport : qu'en est-il réellement ? [mis en ligne le 19/03/2018]. Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/actualites/psoriasis-cutane-et-sport-quen-est-il-reellement/> (consulté le 19/12/2024).

QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE CE JEU DE QUESTIONS RÉPONSES ?



Prenez quelques instants
pour répondre à ce court
questionnaire en scannant
le QR code ci-dessous



UCBCares®

Au service des patients

Notre équipe UCBCares®
vous accompagne en vous proposant
un service personnalisé.

Nous mettons à votre disposition
des documents et des outils pratiques
adaptés à votre parcours de soin.



0 805 222 949

Service & appel
gratuits

*

ou +33 (0) 1 47 29 45 55 **

* Appel gratuit depuis un poste fixe
en France métropolitaine

** Prix d'un appel national

Pour en savoir encore plus sur
le psoriasis, scanner le QR code !



UCBCares.FR@ucb.com

Site Internet

www.ucbcares.fr

UCB Pharma SA, capital : 82.731.600 €
SIREN : 562 079 046, RCS Nanterre
siège social : 420 rue d'Estienne d'Orves
92700 COLOMBES, France



PAPIER



D-25/0037 - Mars 2025 - @A.Dernov, iStock, stock.adobe.