

NOUVELLES DE PSORIASIS

Volume 6 Issue 1 - le printemps 2019

Dans cette édition..

les poussées de psoriasis

Cheminer vers la stabilité

PSO Sérieux 2018

Prévenir les poussées de psoriasis



Plus d'un million de Canadiens sont atteints de psoriasis. Recevoir ce diagnostic peut être troublant pour plusieurs, car bien que la cause de cette maladie soit mieux comprise qu'il y a 20 ans, il n'existe toujours pas de cure. Une vaste gamme de traitements est offerte aux patients comme les médicaments

topiques, la photothérapie (utilisant la lumière), les médicaments oraux et les injections. Des changements d'habitudes peuvent aider à réduire les déclencheurs de poussées. Toutefois, ces pratiques visant à gérer les habitudes de vie sont souvent négligées parmi les multiples options de traitements. Il existe plusieurs déclencheurs qui peuvent exacerber le processus inflammatoire du psoriasis et certaines pratiques peuvent permettre de limiter ces épisodes.

Utiliser des lotions hydratantes

Les symptômes de psoriasis, comme les démangeaisons et les rougeurs, peuvent être réduits par l'utilisation d'un hydratant. Appliquer des crèmes ou des onguents très hydratants après le lavage des mains, à la sortie du bain ou de la douche permet de conserver l'humidité de la peau. Les hydratants peuvent aussi contribuer à la guérison de la peau. Cherchez des produits sans parfum et sans alcool, car ces ingrédients peuvent assécher la peau et aggraver vos symptômes.

Réduire votre stress

Le stress et les tensions peuvent causer des poussées de psoriasis. Participer à des activités qui visent à diminuer le stress est important pour réduire la fréquence de ces poussées. Ces activités incluent le yoga, la méditation, le taï-chi ou les groupes de soutien. D'autres méthodes de réduction de stress comprennent les exercices de respiration profonde, les massages et le sommeil réparateur (environ 8 heures par nuit).

Éviter les égratignures, les bosses, les coupures et les infections

Une particularité intéressante liée au psoriasis est un incident connu sous le nom de «phénomène de Koebner». Ce phénomène décrit la formation des lésions de psoriasis sur des parties du corps qui ont subi une blessure ou un traumatisme. L'apparition des lésions cutanées survient généralement de 2 à 6 semaines après le traumatisme. Pour limiter ceci, il est important de traiter la peau blessée rapidement. Évitez de vous gratter ou de peler la peau et appliquez une crème hydratante. Évitez les piqûres d'insectes en utilisant un répulsif. Faites attention en vous rasant et en coupant vos ongles. Évitez l'acupuncture, les tatouages et les perçages corporels.

Éviter la consommation d'alcool

La consommation d'alcool s'avère non seulement être un déclencheur de psoriasis, mais elle peut aussi interférer avec l'efficacité de vos médicaments. Évitez les situations où vous aviez l'habitude de consommer de l'alcool (comme entre autres durant certaines activités ou certains événements), apprenez à dire poliment « non, merci » si quelqu'un vous offre une boisson alcoolisée et trouvez des groupes de soutien qui peuvent vous aider à rester en contrôle durant ces changements.

Se protéger des taux d'humidité bas

Durant les mois d'hiver et d'automne, la baisse de température entraîne un assèchement de l'air ambiant. Un faible taux d'humidité de l'air peut entraîner un assèchement de la peau, causer des craquements ainsi que des poussées de psoriasis. Pour limiter ceci, procurez-vous un petit humidificateur qui pourra humidifier l'air dans votre chambre à coucher ou dans l'espace que vous utilisez.

(continue à la page suivante)

Vous nous suivez?



les poussées de psoriasis ...(cont.)

Éviter les médicaments qui peuvent déclencher des poussées
Plusieurs médicaments ont montré qu'ils aggravent les poussées de psoriasis. Si vous prenez un des médicaments de la liste qui suit, il est important d'en informer votre dermatologue, car la gestion de votre maladie pourrait être affectée. De plus, si vous prenez un des médicaments suivants, demandez à votre médecin un substitut adéquat.

- Lithium : utilisé pour traiter les troubles psychiatriques.
- Propranolol et autres bêtabloquants : utilisés pour traiter les maladies cardiovasculaires.
- Quinidine : utilisé pour traiter l'arythmie cardiaque.

Se nourrir sainement et faire de l'exercice

Il a été démontré qu'un indice de masse corporelle (IMC) élevé réduit l'efficacité des traitements du psoriasis. De plus, une réduction de la masse corporelle par une diète et de l'exercice a entraîné une diminution de la gravité du psoriasis des patients obèses ou en surpoids. Engagez-vous à maintenir des habitudes saines qui incluent une alimentation équilibrée riche en fruits et en légumes. Il a été démon-

tré que les acides gras oméga 3 réduisent l'inflammation. Les oméga 3 sont contenus dans des produits comme les suppléments à base d'huiles de poisson, les noix et les graines. Faire régulièrement de l'activité physique (comme de la musculation ou du jogging) peut aider à atteindre un poids santé et à gérer le stress associé à la maladie.

Éviter de fumer la cigarette

Fumer ou être près de ceux qui fument peut entraîner des poussées de psoriasis. Pour éviter de fumer, vous pouvez : vous faire diriger par votre fournisseur de soins de santé à un programme intensif de soutien; considérer une thérapie de substitution de la nicotine; éviter les déclencheurs qui peuvent vous donner le goût de fumer; vous garder occupé pour éviter de penser à la cigarette.

By Khalad Maliyar, B. A

Khalad est étudiant en deuxième année de médecine à l'Université de Toronto, Faculté de médecine.

Cheminer vers la stabilité

En 2017 nous nous sommes joints au Réseau canadien du psoriasis pour élaborer le sondage Cheminer vers la stabilité [Journey to Stability Survey], avec comme objectif de mieux comprendre le cheminement d'un patient dont le but est d'avoir une peau saine et d'atteindre la stabilité de son état. Nous avons trouvé qu'au Canada, le cheminement pour arriver à bien contrôler ou stabiliser son psoriasis en est un difficile qui implique souvent l'échec de plusieurs traitements avant de découvrir celui qui soit adéquat. En fait, nous avons observé qu'un nombre considérable de personnes vivent 10 années ou plus avec un psoriasis non contrôlé avant qu'elles ne trouvent quelque chose qui fonctionne et qui leur permet d'atteindre la stabilité. Nous avons aussi trouvé que lorsqu'un patient avait atteint la stabilité, il était très réticent à l'idée d'échanger son médicament pour un autre pour des raisons qui ne sont pas médicales. En fait, plusieurs craignent que leur santé mentale puisse être affectée négativement et ils ont affirmé qu'ils se battraient pour continuer à prendre leur médicament actuel. Les résultats du sondage confirment qu'il y a un besoin non satisfait pour plus d'options de traitements, d'éducation et d'appui aux patients canadiens atteints de psoriasis. Vous pouvez lire toutes les conclusions dans notre rapport [« Psoriasis : Journey to Stability »](#). (disponible seulement en anglais). Nous espérons qu'il vous donnera les informations de base sur l'éducation, les campagnes et les programmes de sensibilisation ainsi que sur les recherches en cours.

Nous sommes déménagés !

Nous sommes déménagés dans un nouveau bureau ensoleillé. Notre numéro de téléphone et notre adresse courriel demeurent les mêmes, toutefois notre nouvelle adresse est la suivante :

223 chemin Colonnade Sud
Bureau 111
Ottawa, ON K2E 7K3

PSO Sérieux 2018

Avez-vous vu notre rapport Pso Sérieux ? Nous avons élaboré ce rapport pour souligner les changements survenus durant les quatre dernières années dans les soins et les traitements des patients atteints de psoriasis au Canada. Bien que nous ayons trouvé que beaucoup de progrès a été réalisé, il reste beaucoup de travail à faire pour s'assurer que chaque personne a un accès équitable aux traitements et aux soins. [Veuillez lire](#) le rapport pour découvrir comment votre province s'en tire comparativement au reste du pays.



L'Association canadienne des patients atteints de psoriasis remercie nos commanditaires pour leur soutien.



L'Association canadienne des patients atteints de psoriasis

15, cour Capella, bureau 109 • Ottawa • ON • K2E 71

www.canadianpsoriasis.ca • 877-505-2772 • info@canadianpsoriasis.ca