



Fiche d'Information pour les patients atteints de Psoriasis (Adultes)

Qu'est-ce que le psoriasis ?

Le psoriasis est une maladie chronique de la peau caractérisée par une accélération du renouvellement cellulaire. Cette condition provoque l'apparition de plaques rouges recouvertes de squames blanchâtres. Le psoriasis n'est pas contagieux, mais il peut être gênant et affecter la qualité de vie.

Causes

Bien que les causes exactes du psoriasis ne soient pas totalement connues, plusieurs facteurs peuvent y contribuer :

- Facteurs génétiques : une prédisposition familiale peut augmenter le risque.
- Dysfonctionnement du système immunitaire : le psoriasis est une maladie auto-inflammatoire.
- Facteurs déclenchants : stress, infections, traumatismes cutanés et frottements, consommation d'alcool, tabagisme, certains médicaments.

Types de psoriasis

- **Psoriasis en plaques** : le plus fréquent, avec des plaques épaisses et squameuses.
- **Psoriasis du cuir chevelu** : plaques situées sur le cuir chevelu.
- **Psoriasis inversé** : touche les plis de la peau (aisselle, aine).
- **Psoriasis pustuleux** : forme rare avec des pustules (voir fiche dédiée).
- **Psoriasis des ongles** : changements au niveau des ongles (voir fiche dédiée).

Symptômes

- Plaques rouges et épaisses avec des squames blanches ou argentées.
- Démangeaisons, douleurs ou sensation de brûlure (non systématiques).
- Peau sèche et fissurée pouvant saigner.
- Modifications des ongles.

Traitements

Il n'existe pas de traitement curatif (définitif) pour le psoriasis, mais plusieurs options permettent de le contrôler :

Traitements locaux

- Crèmes ou pommades à base de corticostéroïdes.
- Dérivés de la vitamine D.
- Kératolytiques pour réduire les squames.

Photothérapie

- Exposition contrôlée aux rayons UVB ou PUVA sous surveillance médicale.



Traitements systémiques (pour les formes modérées à sévères)

- Médicaments oraux ou injectables.

Conseils pratiques

- Hydratez régulièrement votre peau avec des émollients.
- Évitez les facteurs déclenchants comme le stress ou le tabac.
- Faites un bilan cardio-vasculaire régulier (association plus fréquente avec des pathologies cardio-vasculaires).
- Suivez votre traitement même lorsque les symptômes s'améliorent.
- Consultez votre médecin en cas d'aggravation.

Quand consulter ?

- Si les plaques s'étendent ou deviennent plus douloureuses.
- Si les traitements ne sont plus efficaces.
- Si le psoriasis impacte votre qualité de vie ou provoque des troubles émotionnels.

Soutien et ressources

- **Associations de patients** : elles offrent des informations et un soutien psychologique.
Par exemple : Association France Psoriasis : <https://francepsoriasis.org/>
- **Groupes de soutien** : partage d'expériences avec d'autres patients.
- **Site d'information de la société française de dermatologie** : Dermato-info.fr : https://dermato-info.fr/fr/la-peau-des-adultes/le-psoriasis#psoriasis_conseils
- Fiches d'informations à propos des traitements systémiques du psoriasis (groupe psoriasis de la société française de dermatologie) : <https://www.grpso.org/grpso-fiche-info.php>

Le psoriasis peut être une condition difficile à vivre, mais une prise en charge adaptée améliore considérablement le quotidien. Parlez-en à votre médecin pour trouver le traitement le mieux adapté à vos besoins.