

# Psoriasis & soleil

Conseils et astuces pour des vacances sereines

Le soleil  
ami ou ennemi?

Voyages  
Quel climat choisir?

Hydratation

Soins et traitements

Esthétique et  
vêtements

Bien-être



*Vous êtes en Belgique ou à l'étranger.  
Le soleil brille. Vous souffrez de psoriasis.  
Que pouvez-vous faire ou ne pas faire?  
Que devez-vous faire?*

*A ces questions pratiques du quotidien de la vie d'un patient psoriasique, le GIPSO – Groupe d'Aide à la Recherche et à l'Information sur le Psoriasis – s'efforce d'apporter des réponses simples et claires. En ce sens, et depuis plus de 15 ans, le GIPSO tente d'être complémentaire à l'acte médical.*

*La connaissance médicale est indispensable mais elle peut être très utilement complétée par l'expérience des patients. Leurs idées, leurs petits trucs sont tant de choses qui doivent être partagées pour savoir comment améliorer la qualité de vie.*

*Cette brochure est le fruit d'une franche écoute mutuelle entre le monde médical et le vécu de patients. Elle a été financée et réalisée par la firme Wyeth qui soutient la Journée mondiale du psoriasis le 29 octobre et elle vous est offerte pour que vous et votre psoriasis bénéficiez de la meilleure manière des bienfaits du soleil.*

**GIPSO asbl**

**[www.gipso.info](http://www.gipso.info)**

*Remerciements au Professeur Michel de la Brassinne, chef de service du département de dermatologie de l'ULg.  
Ont collaboré à l'élaboration de cette brochure :  
Antoinette Romeo, Présidente et l'équipe du GIPSO*

*[info@gipso.info](mailto:info@gipso.info)*

## Le soleil ami ou ennemi?

Comment se protéger efficacement?  
Quelques règles d'or

## Voyages

Quel climat choisir?  
Que penser des cures?  
Vacances, j'oublie (presque) tout  
Puis-je me baigner?  
Pharmacie de voyage - Insectes

## Hydratation

Une douche ou un bain?  
Quelques précautions  
Produits du bain... ou de la douche

## Soins et traitements

PUVathérapie  
Certains médicaments

## Esthétique et vêtements

Bien dans ses vêtements, bien dans sa peau  
Sous-vêtements - Chaussures - Camouflage  
Chez le coiffeur - Chez l'esthéticienne

## Bien-être

Sport...ou jardinage  
Au menu

## Quand arrivent les beaux jours

Les mois ensoleillés contribuent à notre confort : ils sont bons pour le moral, ouvrent la porte à une foule d'activités, nous incitent à la détente et nous invitent au voyage.

Attendu avec impatience, le retour du soleil redonne vie et couleurs à notre âme, engourdie et assombrie par les rigueurs de l'hiver. Soleil, clarté et douceur éveillent parfois un besoin à ce point pressant que certains partent les chercher au loin durant les périodes où ils se font rares en nos contrées.

Que l'été soit à nos portes ou que vous ayez pris la décision de partir à sa recherche à l'autre bout du globe, vous aimeriez en profiter pleinement...sans que le psoriasis ne vienne gâcher la fête.

Peut-être, en effet, certaines questions vous viennent-elles à l'esprit : mon corps nécessite-t-il des soins particuliers? Dois-je prendre certaines précautions dans le choix de mes produits d'hygiène corporelle? Dois-je respecter un régime alimentaire?...

Cette brochure devrait vous aider à passer vos vacances dans des conditions optimales. Simple et pratique, elle vous propose quelques conseils et astuces. Elle n'a pas la prétention d'être exhaustive mais se veut plutôt un complément utile à l'avis autorisé de votre médecin. Nous espérons qu'elle contribuera à vous faire passer des vacances sans soucis !



## Le soleil ami ou ennemi?

Bonne nouvelle, l'exposition au soleil a un effet bénéfique sur le psoriasis. En effet, le soleil rend les plaques de psoriasis moins visibles. Attention cependant si vous souffrez d'allergie au soleil ou si votre type de peau vous prédispose aux brûlures, aux « coups de soleil » (cf. le tableau reprenant les types de peau), il est indispensable alors de prendre quelques mesures de précaution. Rappelons-nous également qu'une consommation excessive de rayons solaires favorise le vieillissement cutané et le cancer.

Peut-être vous demandez-vous si le psoriasis demande des mesures particulières, doit inciter à une prudence accrue? La réponse est oui. En effet, une brûlure par le soleil peut faire apparaître des plaques de psoriasis. Par ailleurs, si vous êtes traités par PUVAthérapie, toute exposition doit, comme nous l'expliquons dans le chapitre « Soins et traitement », être évitée.



## Comment se protéger efficacement?

Il est conseillé d'utiliser une crème écran total, ayant un indice de protection de 20 ou plus. L'application est répétée toutes les 2 à 3 heures. Elle peut être moins assidue sur les plaques de psoriasis car, à cet endroit, les squames protègent la peau. D'autant que, comme nous l'avons mentionné, le soleil peut avoir un effet bénéfique sur les plaques.

Le type de peau joue un rôle important: plus la peau est pâle, plus elle est sensible à l'action du soleil et plus les mesures de protection sont importantes.

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE PEAU

Phototype 1 : après exposition au soleil, toujours rouge, jamais brun (personnes ayant des cheveux blonds ou roux, des taches de rousseur, des yeux bleus...)

Phototype 2 : toujours rouge, parfois brun

Phototype 3 : parfois rouge, toujours brun

Phototype 4 : jamais rouge, toujours brun (type méditerranéen)

Phototype 5 : asiatique

Phototype 6 : noir

## Quelques règles d'or

L'exposition au soleil doit être progressive. Les plages horaires les plus favorables se situent au moment où l'intensité du soleil est la moins forte, soit le matin ou après 17 heures. Les sprays rafraîchissants sont agréables mais ils séchent la peau. N'oubliez donc pas de vous hydrater après les avoir utilisés.

L'hydratation de la peau est également hautement souhaitable après avoir profité du soleil. Une protection reste indiquée même lorsque l'intensité du soleil est peu importante. Enfin, l'existence d'une allergie au soleil doit inciter à la prudence car elle peut favoriser la survenue d'une poussée de psoriasis.



## Soleil et traitements

L'exposition au soleil impose des précautions particulières lorsque certains traitements sont en cours. Par ailleurs, divers médicaments augmentent la sensibilité au soleil. Reportez-vous au chapitre « Soins et traitements » pour en savoir plus à cet égard.

## Que penser du banc solaire?

Beaucoup de dermatologues déconseillent l'usage du banc solaire car, la plupart du temps, le contrôle du type d'ultraviolets et celui de la dose ne sont pas garantis. Utilisé de manière abusive, le banc solaire peut favoriser le vieillissement de la peau, voire le cancer. Il est probablement inutile de vous rappeler que le banc solaire doit être rigoureusement proscrit en cas de PUVathérapie.



## Prendre du bon temps

Enfin, si le soleil est souvent un ingrédient important pour la réussite des vacances, il ne constitue qu'un des bienfaits de la saison estivale : promenades et activités de plein air permettent, elles aussi, de diminuer le stress.



Qu'il est bon de lézarder au soleil après la baignade ...

D'accord, mais pas sans protection solaire

# Voyages

## Quel climat choisir?

Un climat chaud et ensoleillé peut avoir un effet bénéfique, tant sur le psoriasis que sur le moral. Le degré d'humidité a cependant moins d'import-



## Que penser des cures?

Elles peuvent être utiles, à condition de choisir une institution dont la renommée est bien établie et dont le programme destiné aux patients psoriasiques est clairement défini. Les cures sont souvent l'occasion d'un partage d'expériences, favorisent la dynamique de groupe et, lorsque le psoriasis est modéré à sévère, atténuent les craintes qu'éprouvent certains patients.

Les cures à la mer morte sont assez unanimement reconnues mais sont relativement onéreuses. Il existe bien évidemment d'autres options et, à défaut d'un billet pour la mer morte, les vacances traditionnelles font également l'affaire. Elles assurent généralement l'apport en soleil nécessaire et la détente attendue. Les climats chauds et ensoleillés se rencontrent, par exemple, sur les bords de la Méditerranée... et pourquoi pas à la Mer du Nord ! Finalement, cure ou vacances traditionnelles, à vous de choisir... en vous laissant emporter par vos aspirations.

## Vacances, j'oublie (presque) tout

La diminution du stress durant les vacances permet souvent d'oublier quelque peu sa maladie. Celle-ci est moins présente à l'esprit. Pourquoi ne pas profiter de la période estivale pour être, d'une certaine manière, en « vacances de psoriasis » ?



Un allègement de votre schéma thérapeutique est peut-être possible mais ce sujet doit être abordé avec votre médecin.



## Puis-je me baigner?

Absolument. Les baignades en mer sont les bienvenues car l'eau salée aide les squames à se détacher. Deux petits tuyaux pour le moment où vous sortez de l'eau : la douche, qui permet d'ôter le sel, et le séchage par tapotement, à l'aide d'une serviette éponge douce, plutôt que par frictionnement.

Qu'il est bon de lézarder un instant au soleil après le bain !... D'accord mais vous n'êtes ni un lézard, ni un caméléon capable de s'adapter en un tour-nemain au milieu ambiant : l'exposition au soleil vous impose le respect des mesures évoquées au chapitre précédent.

Enfin, sachez qu'à défaut d'une mer sur fond d'azur, la piscine est peut-être moins poétique mais tout aussi efficace sur le plan de la détente.



## Pharmacie de voyage

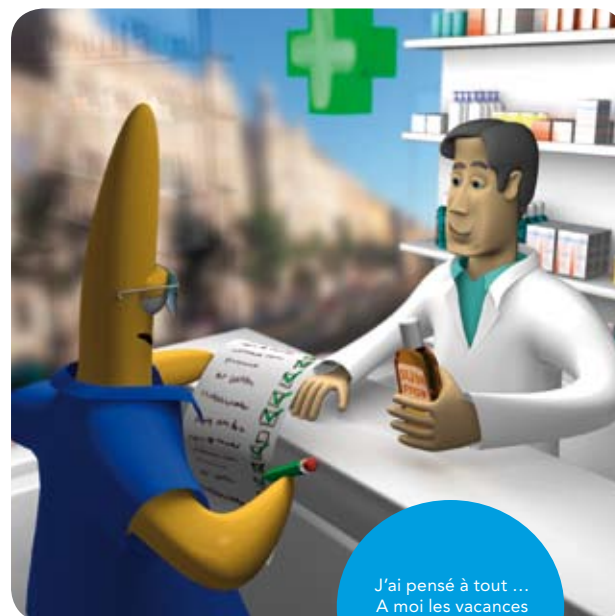
N'ai-je rien oublié?... La question est pertinente et l'idéal est de se la poser bien avant le départ plutôt que sur le quai d'embarquement. Un petit truc : la constitution d'une liste, au cours des semaines qui précèdent le grand jour, peut s'avérer très utile.

Ai-je songé à un spray ou à une crème contre les démangeaisons, à une crème hydratante... Avoir pensé à tout, et à temps, permet de partir l'esprit tranquille.

Limitez-vous aux produits qui vous sont familiers. Les vacances ne sont peut-être pas le moment idéal pour l'essai de nouveaux traitements. Ayez à votre disposition les quantités suffisantes pour pouvoir faire face à toute éventualité.

Il est utile d'emporter avec vous les notices. En effet, les noms des médicaments varient d'un pays à l'autre. Les notices permettront au médecin ou au pharmacien consulté sur place d'établir aisément les équivalences, a fortiori si vous ne parlez pas la même langue.

Enfin, rappelez-vous que certains médicaments peuvent induire ou aggraver le psoriasis. Ils sont mentionnés dans le chapitre consacré aux traitements. En cas de doute ou de question, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste ou votre dermatologue... avant votre départ.



J'ai pensé à tout ...  
A moi les vacances  
sans soucis

## Et les insectes?

Les plaques de psoriasis sont rarement le siège de piqûres d'insectes car elles augmentent l'épaisseur de la couche superficielle de la peau. La protection par un répulsif est néanmoins indiquée dans les zones à risque car les piqûres peuvent favoriser l'apparition d'une plaque de psoriasis. Évitez le grattage, au besoin en recourant à un spray ou à une crème contre les démangeaisons, voire à un anti-histaminique oral.



Maximum  
36° - 37° C

## Hydratation

L'hydratation est un point très important dans le traitement du psoriasis, particulièrement en période estivale. Elle ne consiste pas à « mettre de l'eau sur sa peau » car l'eau ne pénètre pas dans les couches de l'épiderme. Elle attaque, au contraire, la couche lipidique qui protège la peau. L'hydratation consiste plutôt à utiliser de manière appropriée les crèmes hydratantes.

Le choix de la crème est influencé par l'aspect des plaques. Si elles sont épaisses, la concentration en urée, en acide lactique ou en acide salicylique doit être plus élevée. Il est important de poursuivre l'hydratation même lorsque les plaques ont disparu. Une peau bien hydratée est moins sensible au développement du psoriasis.

## Une douche ou un bain?

A vous de choisir. Veillez seulement à ce que l'eau ne soit pas trop chaude et utilisez très peu de bain mousse ou de gel douche qui dessèchent la peau. N'oubliez pas d'hydrater votre peau après votre toilette.

Le bain peut avoir un effet relaxant. Un bain salé favorise la desquamation et est donc bienvenu lors des poussées. En cas de démangeaisons, l'ajout d'amidon à l'eau ou l'utilisation de bain moussant anti-démangeaisons peut se révéler utile.



Hydratez !  
Hydratez ! Hydratez !

## Quelques précautions

Le sacro-saint « bon bain bien chaud » n'est pas recommandé : idéalement, la température de l'eau ne doit pas dépasser celle du corps, soit 36° ou 37°. Une eau trop chaude dessèche la peau et accentue l'inflammation. Le thermomètre de bain est à cet égard un petit outil bien pratique.

La durée du bain ne devrait pas dépasser 20 minutes.  
La température de l'eau doit être de maximum 36° - 37° C.



Ne laissez pas l'eau sur la peau. Celle-ci doit être séchée par tapotement et non par frictionnement. Rappelez-vous l'importance de la crème hydratante: il est conseillé de l'utiliser au moins deux fois par jour, matin et soir, ainsi qu'à la demande. Un seul mot d'ordre : hydratez ! hydratez ! hydratez !

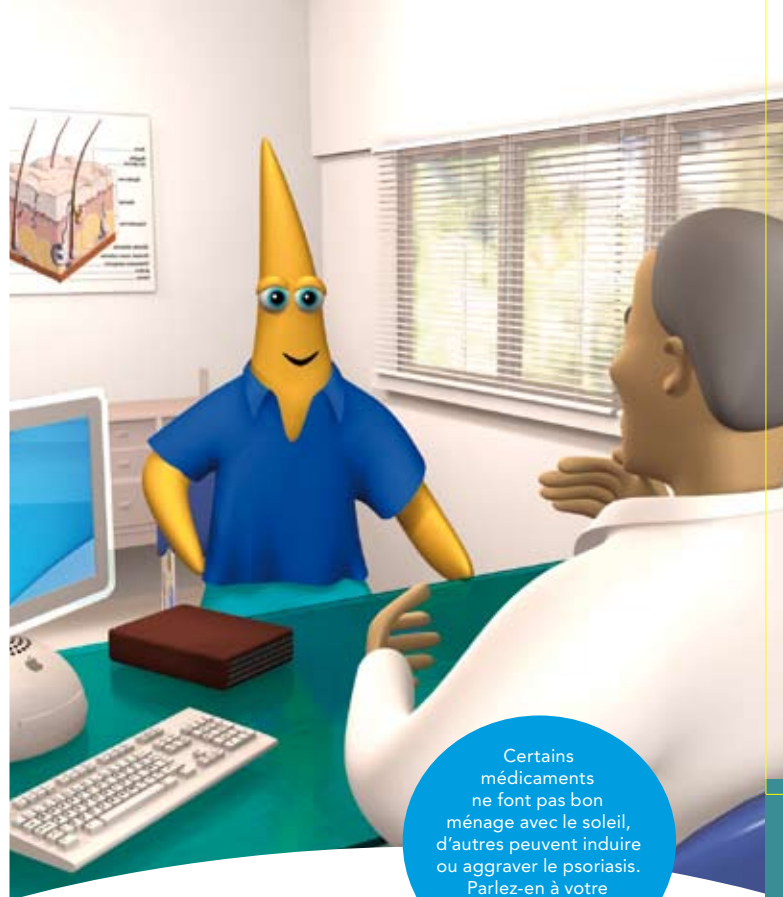
## Produits du bain... ou de la douche

Les savons pour peaux sensibles et les savons gras sont généralement plus doux et moins desséchants que les savons liquides, les bains mousses et les gels douches traditionnels. Votre pharmacien ou votre médecin vous donnera un avis autorisé à cet égard.

Vous pouvez également utiliser une huile afin d'optimiser l'hydratation.

Si vous optez pour une douche et utilisez de l'huile, l'idéal est d'appliquer l'huile directement sur la peau, sans gant de toilette, et de se rincer après. Si vous préférez le bain, l'huile est versée dans l'eau du bain.

Quelle que soit l'option choisie, utiliser les produits qui conviennent d'ordinaire à votre corps devrait vous mettre à l'abri de toute mauvaise surprise. Choisissez sereinement ce qui vous convient dans la large gamme de produits disponibles chez votre pharmacien.



Certains médicaments ne font pas bon ménage avec le soleil, d'autres peuvent induire ou aggraver le psoriasis. Parlez-en à votre dermatologue

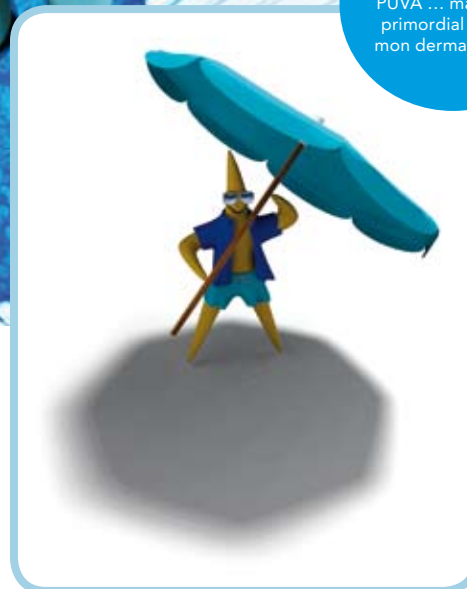
## Soins et traitements

Vous vous demandez peut-être si votre traitement est compatible avec une exposition au soleil. Des mesures de précaution doivent en effet être envisagées, plus particulièrement dans le cas de la PUVathérapie.





Dur, dur d'éviter le soleil après ma PUVA ... mais c'est primordial m'a dit mon dermatologue



## PUVAthérapie, redoubler de prudence

Le psoralène augmente votre sensibilité au soleil. Il est « photosensibilisant », comme disent les scientifiques. Aussi la puvathérapie requiert-elle une vigilance toute particulière. Le jour de la séance, le port de lunettes solaires avec protection UV est recommandé et l'exposition au soleil fortement déconseillée. Celle-ci est également à éviter durant les journées qui séparent les séances de PUVAthérapie car elle perturbe le bon déroulement du traitement. Les brûlures surviennent plus aisément et l'adaptation des doses est plus compliquée.

Petite précision : il est préférable de s'adresser à un opticien afin de s'assurer que les verres procurent une protection suffisante.



## Certains médicaments sont-ils contre-indiqués lorsque je m'expose au soleil?

Je prends de la cortisone... aucun souci : la cortisone ne pose pas de problème.

Je suis traité(e) par goudron ou dithranol (cignoline)... l'exposition au soleil doit être évitée en raison d'un risque accru de brûlure ou d'irritation.

Plusieurs médicaments peuvent avoir un effet dit « photosensibilisant » : lorsque vous les prenez, ils peuvent augmenter de manière excessive la sensibilité de votre peau aux rayons du soleil. Il va sans dire que cette question ne concerne pas spécifiquement les personnes atteintes de psoriasis.

La liste des médicaments photosensibilisants est assez longue. Nous vous en épargnerons donc la lecture. Parlez-en plutôt à votre médecin, a fortiori si vous êtes traité(e) par PUVA ou UVB.

## Certains médicaments peuvent-ils induire ou aggraver le psoriasis?

Oui. Les plus importants sont le lithium, les bêta-bloquants, certains antimalariques, certains anti-inflammatoires, l'interféron, et, parfois, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion. Ce jargon vous semble peut-être un peu barbare. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre pharmacien.

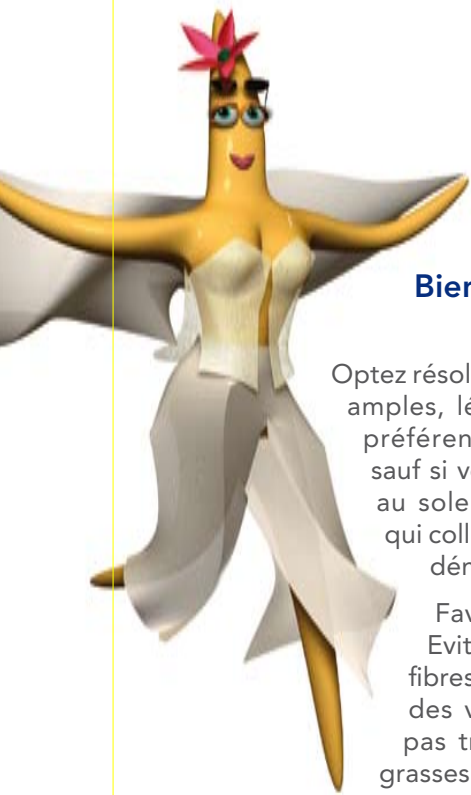


Pour moi, une seule consigne... en toutes circonstances, je laisse respirer ma peau

# Esthétique et vêtements

Commençons par rappeler que l'hydratation, décidément incontournable, rend les squames moins visibles. Une raison supplémentaire pour y être particulièrement attentif.





## Bien dans ses vêtements, bien dans sa peau

Optez résolument pour des vêtements amples, légers et confortables, de préférence à manches courtes... sauf si vous présentez une allergie au soleil. Les vêtements cintrés, qui collent à la peau, favorisent les démangeaisons.

Favorisez le lin et le coton. Evitez autant que possible les fibres synthétiques et choisissez des vêtements qui ne laissent pas trop apparaître les tâches grasses laissées par les crèmes.

## Sous-vêtements

Donnez, ici aussi, la préférence au coton et prenez garde aux agrafes, susceptibles d'irriter la peau et d'avoir un effet délétère sur les plaques.

## Chaussures

Les chaussures ouvertes et les sandales sont préférables aux souliers fermés, particulièrement lorsque des lésions de psoriasis sont localisées aux pieds.



## Camouflage

Le camouflage est une technique assez spécifique qui monopolise beaucoup de temps et doit être réservée à de petites surfaces, tel le visage, et à des circonstances un peu exceptionnelles, comme une cérémonie ou une fête importante. Il flatte votre image... mais empêche l'hydratation de la peau durant les trois jours qui suivent son application.

Evitez d'avoir recours à cette technique en cas d'épaississement ou de desquamation.

Le camouflage ne convient donc pas pour les plaques courantes mais uniquement pour la rougeur résiduelle.



L'avis d'un(e) cosmétologue est parfois le bienvenu. Votre médecin ou dermatologue vous donnera l'une ou l'autre adresse utile.

## Chez le coiffeur

Type de shampoing, coloration, coupe... les soins des cheveux comportent plusieurs aspects. Pour le lavage, il suffit d'opter pour le produit avec lequel vous vous sentez bien. Il est déconseillé d'utiliser trop souvent un shampoing thérapeutique contre la desquamation car celui-ci favorise l'irritation. Un shampoing doux, pour lavages fréquents, convient parfaitement.

La coloration des cheveux ne pose pas de problème. Ayez peut-être à l'esprit que, d'un point de vue esthétique, les squames et les pellicules seront plus apparentes si vous optez pour une coloration foncée. Reste à choisir votre coupe. En général, optez plutôt pour les cheveux courts.

## Et pourquoi pas une séance chez l'esthéticienne?

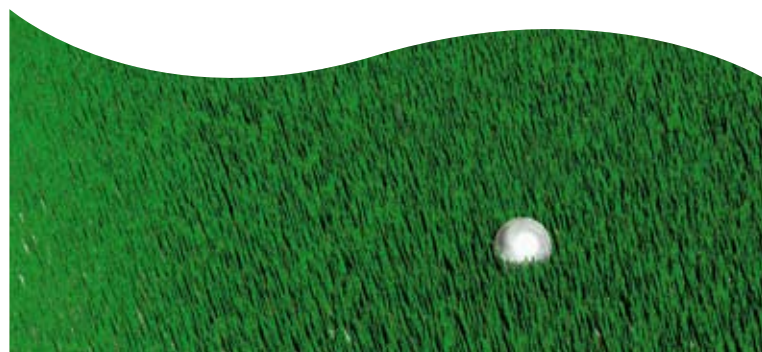
Sachez que les esthéticiennes ont été formées aux techniques de soins à utiliser chez les personnes atteintes de psoriasis. N'hésitez donc pas à faire appel à elles.

Deux principes de base : des ongles courts et éviter l'épilation à la cire.



## Bien-être

Profitez de l'été pour sortir et vous aérer. Relaxez-vous en vous rappelant que la lumière a un effet bénéfique sur le moral. Respirez et laissez respirer votre peau. Faites-vous plaisir.



## Sport... ou jardinage

La pratique du sport ne peut être qu'encouragée. Elle diminue le stress, facteur favorisant les poussées de psoriasis, et regonfle le moral. Pourquoi ne pas profiter des beaux jours pour dépoussiérer votre raquette de tennis ou votre bicyclette? Vous n'êtes pas sportif? Qu'importe ! Profitez de la quiétude de la terrasse, du jardin, de la douceur du temps... Relax...

## Au menu

Bonne nouvelle. Il n'est pas démontré que l'alimentation a une quelconque influence sur le psoriasis. Laissez-vous aller à vos envies culinaires... ou à vos talents de cuisinier.

Un lien entre une consommation excessive d'alcool et le psoriasis a parfois été évoqué mais n'est pas prouvé. Il resterait par ailleurs à déterminer si la consommation exagérée d'alcool favorise la maladie ou en est une conséquence.

Les beaux jours, le soleil, les vacances, l'exotisme... l'occasion de (re)découvrir une cuisine différente, d'élargir vos horizons gastronomiques. Pourquoi se priver du menu découverte...



Allo, le GIPSO/  
Psoriasisstichting,  
je vous écoute

# Plus d'infos

## Cyber Pso

L'internet véhicule une foule d'informations sur le psoriasis mais attention... ces informations ne sont pas toutes validées. Certains sites d'associations de patients sont néanmoins fiables et utilisent un langage compréhensible par tous. Mentionnons, côté néerlandophone, l'adresse de la psoriasisstichting ([www.psoriasis-vl.be](http://www.psoriasis-vl.be)) et, côté francophone, l'adresse du GIPSO ([www.gipso.info](http://www.gipso.info)). Le site de l'association américaine ([www.psoriasis.org](http://www.psoriasis.org)) vaut également le détour, en sachant que les modalités d'utilisation de certains médicaments diffèrent de part et d'autre de l'Atlantique.

# GIPSO

Parce que le psoriasis est une maladie dégradante, invalidante, frustrante, elle est souvent très mal vécue.

Une association de patients, telle que le GIPSO, par son action d'entraide et d'information et par son mouvement de solidarité permet une meilleure prise en charge de la maladie.

Le GIPSO, Groupe d'Aide à la Recherche et à l'Information sur le Psoriasis, s'est constitué en ASBL et ses statuts ont été publiés au Moniteur belge en avril 1991. Son organisation et son animation reposent sur le volontariat et le bénévolat. Il est actif dans l'ensemble de la Belgique francophone et s'organise en Centres régionaux permettant aux personnes concernées ou intéressées, au sein des groupes locaux, de se rencontrer, de se parler, de se comprendre, de se soutenir mutuellement et à l'écoute de l'Autre, de sortir de leur éventuel isolement.

Par des informations contrôlées publiées au travers d'un bulletin trimestriel, le patient découvre des possibilités thérapeutiques, des conseils, des témoignages... pouvant rendre s'il y échoit, un sens à la vie.

Une association de patients est une solution d'accompagnement complémentaire de l'acte médical. Elle aide la personne atteinte à retrouver un mieux-être, une qualité de vie et l'acceptation de soi.

Le GIPSO est soutenu et guidé dans ses choix et ses méthodes par un Comité scientifique pluridisciplinaire interuniversitaire composé d'éminents spécialistes.

Par des rencontres, conférences, séminaires, émissions radio et TV, articles de presse, etc., un maximum d'informations sont diffusées vers les patients et leur entourage, le grand public ou des publics ciblés. Stimuler la recherche en matière de traitements et assurer une représentation des patients auprès des organisations sociales ou des institutions officielles constituent également des objectifs importants poursuivis par le GIPSO.

Pour plus d'info :

**GIPSO asbl**  
**Jean-Marie Dispas, Secrétaire**  
**rue des Aubépines, 16**  
**B-4053 EMBOURG**  
**Tél. (+32) (0)4-365.07.38**  
**email : [info@gipso.info](mailto:info@gipso.info)**  
**internet : [WWW.GIPSO.INFO](http://WWW.GIPSO.INFO)**

Avec le soutien logistique de Wyeth

**Wyeth**<sup>®</sup>

[www.wyeth.be](http://www.wyeth.be)