

PSORIASIS

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations du site dermato-info.fr de la Société Française de Dermatologie



Le psoriasis touche 2 à 3% de la population en France. C'est une maladie inflammatoire chronique de la peau qui survient chez des personnes génétiquement prédisposées et n'est ni contagieuse, ni d'origine psychosomatique.

Le psoriasis se manifeste par des plaques rouges bien délimitées de forme arrondie ou ovale, recouvertes de fragments de peau blanchâtres qui se détachent (squames).

Il se localise généralement sur les coudes, les genoux, le cuir chevelu et les ongles.

LES BONS GESTES À ADOPTER

Il est recommandé de voir son médecin régulièrement afin de s'assurer de l'efficacité et de la bonne tolérance du traitement prescrit.

Pour éviter de déclencher ou d'aggraver les symptômes :



✓ **Apprendre à mieux gérer le stress.**

✓ **Réduire la consommation**
d'alcool et le tabac.

✓ **Éviter les détergents**
directement en contact avec les mains.

✓ **Éviter de frotter les lésions.**

✓ **Utiliser de l'eau tiède**
pour laver les mains
et préférer une douche aux bains.

LES SOINS ADAPTÉS

NETTOYER



Utiliser un produit d'hygiène **sans parfum** au **pH proche de 5,5** (type **SYNDET** ou **pain surgras**).

Sécher la peau en tamponnant avec une serviette douce.

HYDRATER



Appliquer 1 à 2 fois par jour un **baume hydratant sans parfum** sur tout le corps.

Pour les formes kératolytiques, privilégier un **émollient à base d'urée**.

CORRIGER



Le maquillage n'est pas contre-indiqué. Appliquer des produits **correcteurs de teint adaptés** aux peaux sensibles.



SCANNEZ CE QR CODE
RETROUVEZ TOUTES
CES RECOMMANDATIONS
ET ENCORE PLUS DE CONSEILS
POUR PRENDRE SOIN
DE VOTRE PEAU

<https://dermato-info.fr/>