

## DERMATOLOGIE

## PSORIASIS- Conseils pour aider à contrôler la maladie

### Qu'est-ce que le psoriasis?

Le psoriasis est une maladie inflammatoire auto-immune chronique de la peau. Sa cause exacte demeure inconnue. Les chercheurs croient que certains facteurs héréditaires ainsi que le système immunitaire jouent un rôle dans son apparition.

#### Hygiène:

- Éviter les bains trop chauds et prolongés;
- Prendre un bain tiède avec un agent hydratant;
- Utiliser un savon doux;
- Essuyer votre peau en tapotant au lieu de frotter rigoureusement.



#### Soins de la peau :

- Appliquer un hydratant après la douche/le bain;
- Éviter de gratter ses lésions de psoriasis;
- Utiliser des pansements humides frais pour contrôler les démangeaisons.

#### Alimentation :

- Pas de régime alimentaire particulier.

#### Environnement :

- Éviter l'exposition à la cigarette et l'abus d'alcool, cela pourrait nuire et interférer avec certains traitements;
- Éviter les environnements trop secs ou trop humides;
- Tenter de réduire son stress (activités de détente).

DSI-HSS/2014-11-20/JB/ib

### NOTES PERSONNELLES

---

---

---

---

---