

LE PSORIASIS NE SE LIMITE PAS A MA PEAU



L'ESSENTIEL À CONNAÎTRE

sur l'évolution éventuelle de mon psoriasis.

LE PSORIASIS

UNE MALADIE CHRONIQUE* ...

Qu'est-ce que le psoriasis ?

Le psoriasis est une maladie de peau, chronique*, qui se caractérise par des plaques rouges recouvertes de squames (des morceaux de peau qui se détachent). Ces plaques peuvent toucher différentes parties du corps.

Quelles sont les causes du psoriasis ?

Il peut être déclenché par de multiples facteurs, environnementaux, infectieux ou génétiques. Il en résulte une multiplication de certaines cellules de la peau, qui se renouvellent alors beaucoup trop vite, s'accumulent et forment des plaques.

LE PSORIASIS EN QUELQUES CHIFFRES



2,4 millions

de Français de plus de 15 ans** sont affectés par un psoriasis.

• Cela correspond à **environ 4 %** de la **population** concernée.



30 et 50 ans

Il s'agit des **pics de survenue du psoriasis**, néanmoins il peut apparaître **à tout âge**.

• On estime qu'au moins **1 cas sur 3** se déclare **avant l'âge de 20 ans**.

Quelles peuvent être les conséquences sur la qualité de vie ?

Vie quotidienne, vie sociale, vie professionnelle, vie sexuelle, sommeil ou encore bien-être psychologique, votre psoriasis peut impacter votre qualité de vie au quotidien. N'hésitez pas à en parler si besoin avec un professionnel de santé.

*Chronique : se dit d'une maladie longue durée qui évolue lentement

**Données de recensement 2015 de l'INSEE.

...QUI NE SE LIMITE PAS FORCÉMENT À LA PEAU

Quelles évolutions éventuelles du psoriasis ?

LE PSORIASIS NE SE LIMITE PAS À LA PEAU !

En effet, le psoriasis est une maladie systémique, ce qui veut dire qu'elle peut agir à différents endroits de l'organisme tels que les articulations.

L'inflammation (mécanisme de défense de l'organisme) associée au psoriasis, peut augmenter le risque de souffrir d'autres maladies, comme par exemple :



Les maladies articulaires
comme le rhumatisme
psoriasique



Le diabète



L'hypertension artérielle
et les maladies
cardiovasculaires#

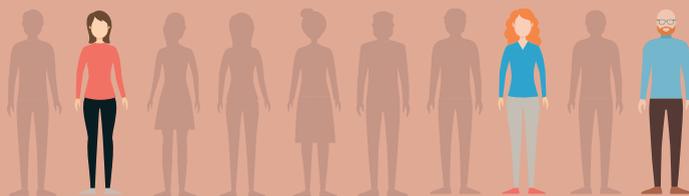


L'obésité

Zoom sur...

Le rhumatisme psoriasique

Le rhumatisme psoriasique touche les articulations (généralement au niveau des extrémités du corps et de la colonne vertébrale). Certains patients atteints de psoriasis peuvent ressentir des douleurs articulaires qui peuvent être signe de l'évolution de leur pathologie. En moyenne, le psoriasis apparaît 10 ans avant la survenue des symptômes du rhumatisme psoriasique.



~ 30% des personnes atteintes de psoriasis
seraient concernées par le rhumatisme psoriasique.

Le psoriasis **des ongles**, le psoriasis **des plis** et l'**obésité** font partie des facteurs de risque importants de développer un **rhumatisme psoriasique**.

Cardiovasculaire : qui réfère au cœur et aux vaisseaux sanguins.

LE PSORIASIS

NE DOIT PAS M'EMPÊCHER DE VIVRE MA VIE

Quand Florence, Boris et Yoann ont su que leur **psoriasis pouvait évoluer** vers un **rhumatisme psoriasique** pouvant provoquer douleurs et gonflements aux articulations, ils ont décidé d'en parler avec leur dermatologue.

**SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ, FAITES COMME EUX.
PARLEZ-EN À VOTRE DERMATOLOGUE.**



« LA PEINTURE, C'EST MA VIE. LE PSORIASIS NE DOIT PAS FAIRE D'OMBRE À MON ART. »

Florence, 52 ans. Artiste peintre.
Depuis 5 ans, Florence **souffre de psoriasis des plis, dit inversé**. Des lésions dans les zones sensibles (aine, inter-fessier, intérieur des coudes) impactent sa qualité de vie et **augmentent son risque de développer un rhumatisme psoriasique**.



« LE BASKET, C'EST MA PASSION. LE PSORIASIS NE DOIT PAS M'ÉLOIGNER DES TERRAINS. »

Boris, 37 ans. Coach de basket.
Depuis 3 ans, Boris **souffre de psoriasis des ongles**. Visible et source de gêne pour réaliser certaines activités quotidiennes, cette forme de psoriasis altère sa qualité de vie et **augmente son risque de développer un rhumatisme psoriasique**.



« LA PÂTISSERIE, C'EST MON MÉTIER. LE PSORIASIS NE DOIT PAS M'EMPÊCHER DE METTRE LA MAIN À LA PÂTE. »

Yoann, 31 ans. Pâtissier.
Yoann **souffre d'obésité depuis sa jeunesse et a développé du psoriasis** depuis 7 ans. Des lésions qui évoluent au fur et à mesure des années au niveau du corps (avant-bras, jambes et genoux) altèrent significativement sa qualité de vie. Son psoriasis étendu associé à son obésité **augmente son risque de développer un rhumatisme psoriasique**.

QUELQUES ASTUCES POUR BIEN PRÉPARER

VOTRE CONSULTATION CHEZ LE DERMATOLOGUE



Notez vos symptômes

Pour vous aider, n'hésitez pas à utiliser le questionnaire en page suivante.



Devenez acteur

N'ayez pas peur de faire répéter votre dermatologue si quelque chose n'est pas clair.



Listez tous les médicaments que vous prenez

Il est important pour votre dermatologue d'avoir une vue d'ensemble sur vos différents traitements.*



Demandez du soutien ou rapprochez-vous de France Psoriasis**

Si vous le désirez, vous pouvez venir avec un parent, un proche ou un(e) ami(e).



Préparez vos questions

Écrivez-les à l'avance pour ne pas les oublier.*



Renseignez-vous

Y a-t-il d'autres cas de psoriasis cutané ou de rhumatisme psoriasique dans votre famille proche?

* À la fin de cette brochure, un espace y est dédié.

** Association de patients spécialiste du Psoriasis et du Rhumatisme Psoriasique.

VOUS POUVEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE. SOYEZ ACTEUR DE VOTRE PRISE EN CHARGE

Évaluez l'impact du psoriasis sur votre qualité de vie au cours des 7 derniers jours avec le questionnaire ci-dessous.

AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS :

1. Votre peau vous a-t-elle démangé(e), fait souffrir ou brûlé(e) ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout

2. Vous êtes-vous senti(e) gêné(e) ou complexé(e) par votre problème de peau ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout

3. Votre problème de peau vous a-t-il gêné(e) pour faire des courses, vous occuper de votre maison ou pour jardiner ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

4. Votre problème de peau vous a-t-il influencé(e) dans le choix des vêtements que vous portiez ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

5. Votre problème de peau a-t-il affecté vos activités avec les autres ou vos loisirs ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

6. Avez-vous eu du mal à faire du sport à cause de votre problème de peau ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

7. Votre problème de peau vous a-t-il complètement empêché de travailler ou étudier ?

- Oui Non Non concerné(e)

Si la réponse est « Non » :

Votre problème de peau vous a-t-il gêné(e) dans votre travail ou vos études ?

- Beaucoup Un peu Pas du tout

8. Votre problème de peau a-t-il rendu difficile vos relations avec votre conjoint(e), vos amis ou votre famille ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

9. Votre problème de peau a-t-il rendu votre vie sexuelle difficile ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

10. Le traitement que vous utilisez pour votre peau a-t-il été un problème, par exemple en prenant trop de votre temps ou en salissant votre maison ?

- Enormément Beaucoup Un peu Pas du tout Non concerné(e)

N'hésitez pas à apporter ce questionnaire rempli à votre dermatologue pour évaluer l'influence de votre psoriasis sur votre vie et déterminer avec lui la meilleure prise en charge pour votre psoriasis.

LE SUIVI DE MON PSORIASIS

Date d'apparition de mes premiers symptômes de psoriasis / /

Date du diagnostic de mon psoriasis / /

Mes traitements

Nom / Dose / Fréquence de prise	Date de début	Date de fin	Commentaires
.....	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>

Mes autres maladies / allergies

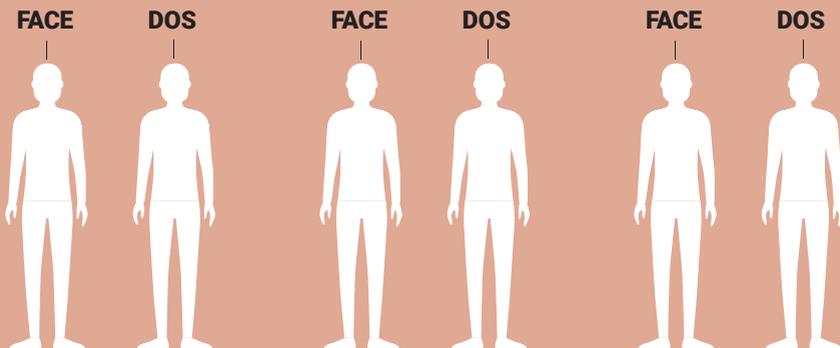
.....	Depuis quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Depuis quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Depuis quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Depuis quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Depuis quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>

Mes interventions chirurgicales

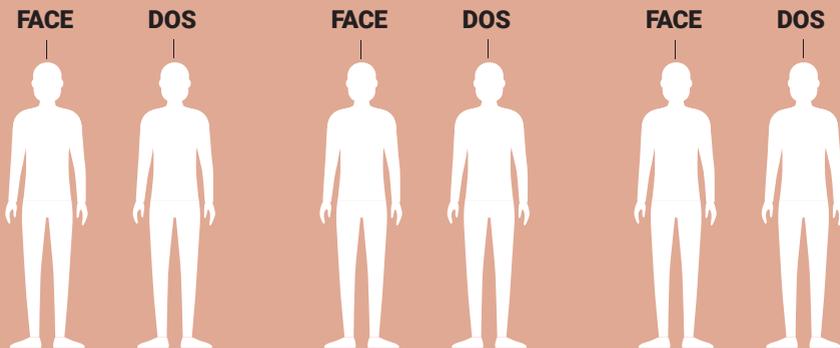
.....	Quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>
.....	Quand? <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>

MON SUIVI DU PSORIASIS

Zones correspondant à mon psoriasis (à hachurer sur ces silhouettes).



Date de début : / / Date de début : / / Date de début : / /



Date de fin : / / Date de fin : / / Date de fin : / /

Date d'apparition de mes premières douleurs articulaires / /

Description des douleurs

.....
.....

MON SUIVI DU PSORIASIS

Mon ressenti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes victoires

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes difficultés rencontrées

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON SUIVI DU PSORIASIS

Mes consultations avec mon dermatologue

Nom du médecinDate / /

Comment je me sens (ma vie pro, ma vie privée, ma vie sociale et mon bien-être) :

.....

Les sujets que je souhaite aborder (ex : symptômes ressentis...) :

.....

APRÈS ma consultation, je dois penser à :

.....

.....

Nom du médecinDate / /

Comment je me sens (ma vie pro, ma vie privée, ma vie sociale et mon bien-être) :

.....

.....

Les sujets que je souhaite aborder (ex : symptômes ressentis...) :

.....

.....

APRÈS ma consultation, je dois penser à :

.....

.....

Nom du médecinDate / /

Comment je me sens (ma vie pro, ma vie privée, ma vie sociale et mon bien-être) :

.....

.....

Les sujets que je souhaite aborder (ex : symptômes ressentis...) :

.....

.....

APRÈS ma consultation, je dois penser à :

.....

.....

MON SUIVI DU PSORIASIS

Mes consultations avec mon dermatologue

Nom du médecin Date / /

Comment je me sens (ma vie pro, ma vie privée, ma vie sociale et mon bien-être) :

.....

Les sujets que je souhaite aborder (ex : symptômes ressentis...) :

.....

APRÈS ma consultation, je dois penser à :

.....

.....

Nom du médecin Date / /

Comment je me sens (ma vie pro, ma vie privée, ma vie sociale et mon bien-être) :

.....

.....

Les sujets que je souhaite aborder (ex : symptômes ressentis...) :

.....

.....

APRÈS ma consultation, je dois penser à :

.....

.....

Nom du médecin Date / /

Comment je me sens (ma vie pro, ma vie privée, ma vie sociale et mon bien-être) :

.....

.....

Les sujets que je souhaite aborder (ex : symptômes ressentis...) :

.....

.....

APRÈS ma consultation, je dois penser à :

.....

.....

MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Médecin traitant / Généraliste

Nom : Téléphone :

Adresse :

Informations complémentaires :

Dermatologue

Nom : Téléphone :

Adresse :

Informations complémentaires :

Pharmacien

Nom : Téléphone :

Adresse :

Informations complémentaires :

Rhumatologue

Nom : Téléphone :

Adresse :

Informations complémentaires :

Autres

Nom : Téléphone :

Adresse :

Informations complémentaires :

MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Mes autres consultations médicales

Professionnel de santé Date / /

Résumé de la consultation (examens réalisés, décisions...) :

.....
.....
.....

Professionnel de santé Date / /

Résumé de la consultation (examens réalisés, décisions...) :

.....
.....
.....

Professionnel de santé Date / /

Résumé de la consultation (examens réalisés, décisions...) :

.....
.....
.....

Professionnel de santé Date / /

Résumé de la consultation (examens réalisés, décisions...) :

.....
.....
.....

Professionnel de santé Date / /

Résumé de la consultation (examens réalisés, décisions...) :

.....
.....
.....

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

LE PSORIASIS NE SE LIMITE PAS A MA PEAU

**N'ATTENDEZ PAS.
PARLEZ-EN À VOTRE DERMATOLOGUE.**

NOTRE SITE QUI VOUS EST DÉDIÉ « BIEN VIVRE MA PEAU »

Pour en apprendre davantage sur le psoriasis, découvrez le site **Bien Vivre Ma Peau**. Vous y retrouverez des éléments pour vous accompagner dans la **gestion de votre psoriasis au quotidien** : des outils pour comprendre et évaluer votre psoriasis, des conseils pour réussir votre consultation et pour mieux vivre avec votre maladie, des informations sur les événements liés au psoriasis, passés ou à venir...



Association de patients créée en 1983, France Psoriasis est reconnue d'utilité publique (1999), et regroupe plus de 20 000 personnes atteintes de psoriasis et/ou de rhumatisme psoriasique sur tout l'hexagone.



Les actions et services proposés par France Psoriasis sont nombreux : informer, aider les malades et leurs proches, améliorer le parcours de soin, sensibiliser les professionnels de santé ou encore porter la voix de tous auprès des instances publiques.

Apprenez-en plus sur le psoriasis (comprendre / soigner / vivre avec...) et l'actualité qui la concerne (événements, enquêtes...) en vous rendant sur le site <https://francepsoriasis.org> ou en scannant le QR code ci-contre.