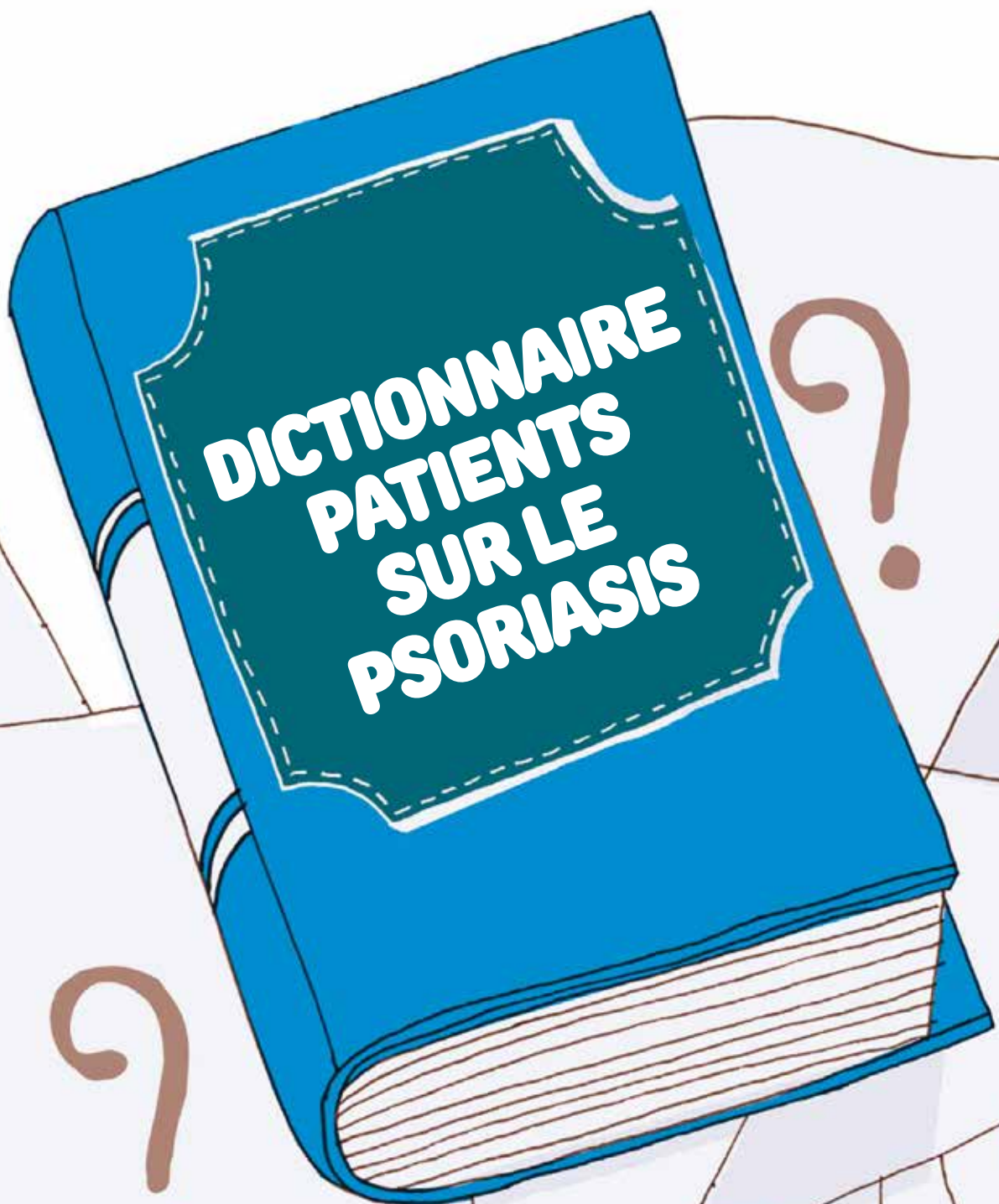


# LE DICTIONNAIRE DU PSORIASIS POUR LES PATIENTS

Un guide pour vous informer sur votre maladie et vous aider  
à mieux dialoguer avec votre dermatologue



---

Le psoriasis peut avoir des répercussions sur divers aspects de votre vie. Rappelez-vous que vous et votre médecin formez une véritable équipe dans la prise en charge de votre maladie. Il existe des solutions pour vous aider à préserver votre qualité de vie.

Peut-être vous est-il déjà arrivé d'oublier de parler d'une chose importante avec votre médecin.






Lors de la prochaine consultation avec votre médecin, n'hésitez pas à échanger avec lui sur le vécu de votre maladie et la manière dont le psoriasis peut affecter votre vie quotidienne.

Trouver les bons mots pour parler de vos symptômes peut être difficile ; si vous pouvez décrire votre vécu, cela peut aider votre médecin à mieux comprendre ce à quoi vous êtes confronté, en particulier lorsque le temps qu'il a à vous accorder est limité. Ce dictionnaire va vous aider à vous préparer pour vos futures consultations avec votre médecin.

---

# SOMMAIRE

---

<b>Questionnaire</b>	<b>5</b>
<b>Exemple de symptômes : vue d'ensemble</b>	<b>6</b>
<b>Symptômes</b>	
 Douleur	<b>8</b>
 Démangeaisons	<b>10</b>
 Peau qui pèle/craquelée	<b>12</b>
 Ongles en "dé à coudre"	<b>14</b>
 Sentiment d'anxiété face aux autres	<b>16</b>
 Altérations de la vie sociale	<b>18</b>
 En cas de rhumatisme psoriasique : Douleurs dorsales et articulaires, et raideurs des articulations	<b>20</b>
 Troubles du sommeil	<b>22</b>
 Sentiment de tristesse	<b>24</b>
 Troubles émotionnels	<b>26</b>

---

**IL EST DIFFICILE DE DONNER  
À VOTRE MÉDECIN  
UNE IMAGE COMPLÈTE  
DU RETENTISSEMENT  
DU PSORIASIS  
SUR VOTRE VIE...**



# AVANT DE CONSULTER VOTRE MÉDECIN

Vous seul savez comment le psoriasis affecte votre vie et votre ressenti. Plus vous partagerez votre expérience avec votre médecin, mieux vous pourrez vous allier dans la prise en charge de votre psoriasis.

Répondez aux questions ci-dessous avant votre prochain rendez-vous et rapportez à votre médecin ce questionnaire rempli le jour J. Cela vous aidera pour discuter de votre maladie et d'évaluer l'influence de votre psoriasis sur votre vie.

## **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)

Veuillez vérifier que vous avez bien répondu à CHAQUE question. Merci.

## **Remarques/questions à poser à votre médecin :**

---

---

---

---

---

© Dermatology Life Quality Index. AY Finlay, GK Khan, April 1992. [www.dermatology.org.uk](http://www.dermatology.org.uk)



Peau craquelée, qui peut saigner dans les cas sévères autour des articulations



Difficultés à exprimer ses troubles, baisse de la confiance en soi, sensation d'être stigmatisé, isolement



Peau qui pèle et petits boutons (contenant du pus ou en forme de goutte)



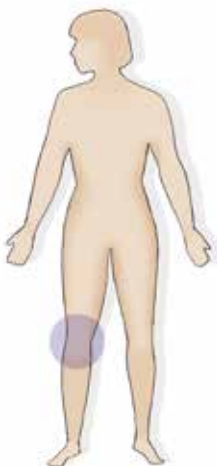
Absences au travail ou perte d'emploi



Difficultés dans la vie sociale

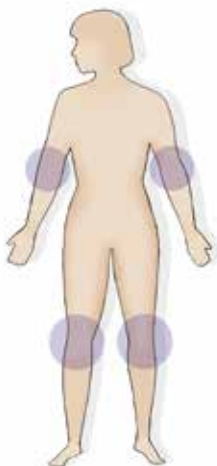
Selon la classification internationale

**LÉGER**



**<3%**

**MODÉRÉ**



**3-10%**

**SÉVÈRE**



**>10%**



Sommeil limité, isolement, dépression, troubles sexuels

Plaques de  
peau rouges  
et sèches  
recouvertes  
de squames  
argentés



Troubles psychologiques,  
tristesse, stress, gêne,  
colère, frustration



# EXEMPLE DE SYMPTÔMES: VUE D'ENSEMBLE \*

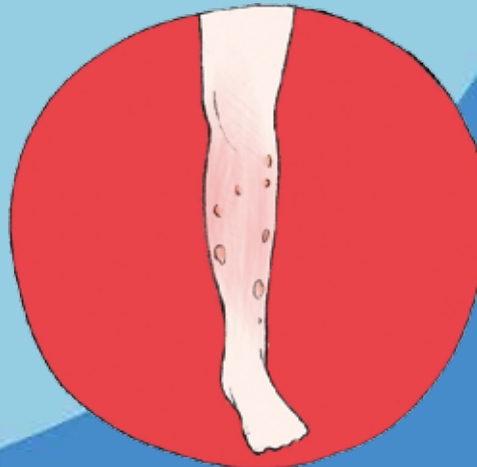
Ongles en "dé  
à coudre",  
décolorés  
ou épaissis



Douleurs  
articulaires,  
gonflement,  
raideur ou  
douleurs  
lancinantes\*\*



Peau rouge  
et sensible,  
inflammation  
cutanée,  
démangeaisons,  
lésions

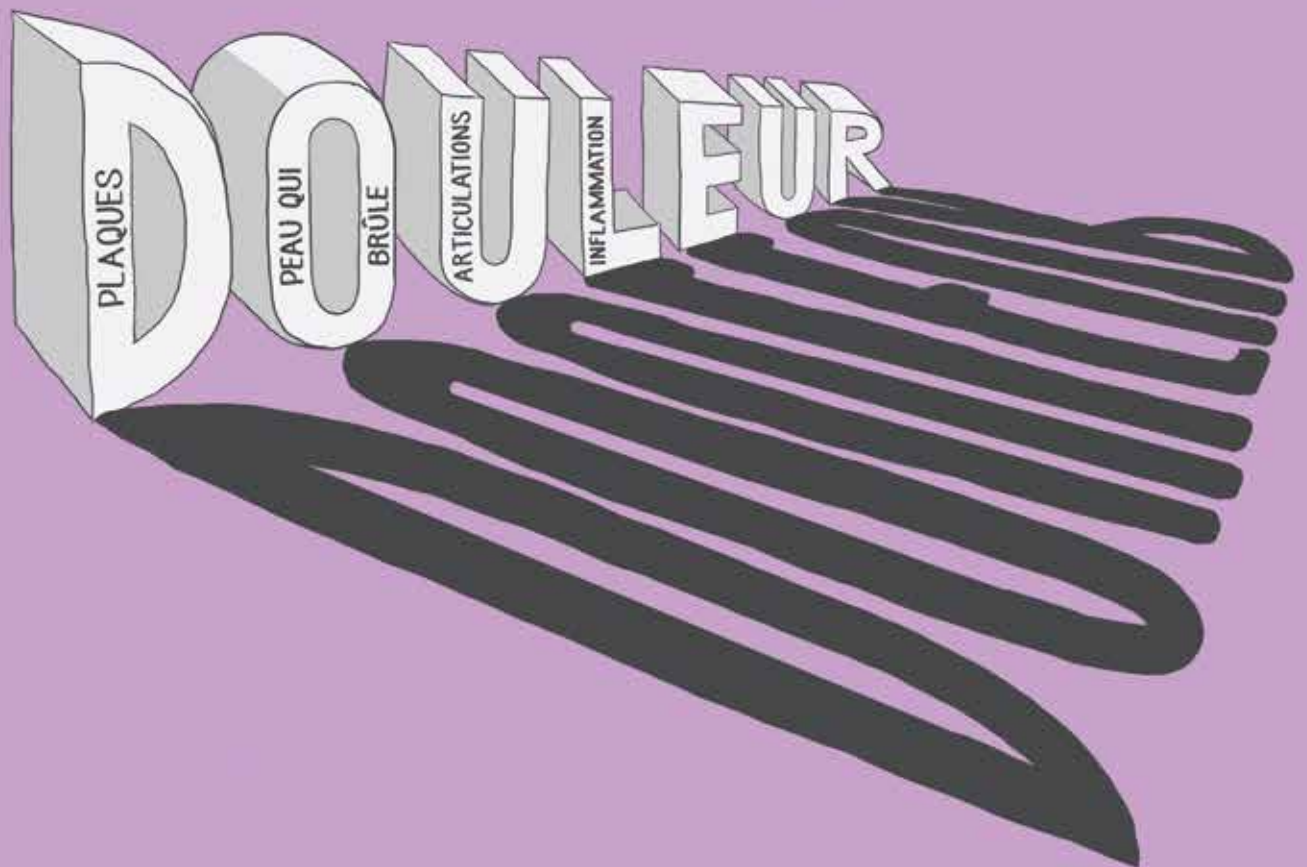


Parfois, chute  
de cheveux  
temporaire



\* Liste non exhaustive des symptômes du psoriasis, n'hésitez pas à aller consulter votre médecin  
\*\* Symptômes dans le cas d'un rhumatisme psoriasique

**LA DOULEUR  
EST TOUJOURS LÀ.  
LE PSORIASIS FAIT  
PARTIE DE MA VIE.  
JE DOIS VIVRE AVEC  
CHAQUE MINUTE,  
CHAQUE JOUR.**





# DOULEUR

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Plaques inflammatoires douloureuses”

“Inflammation douloureuse durant les poussées”

“Peau sensible et douloureuse”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Peau qui picote avec une douleur lancinante”

“Peau rouge, irritée avec une sensation de brûlure”

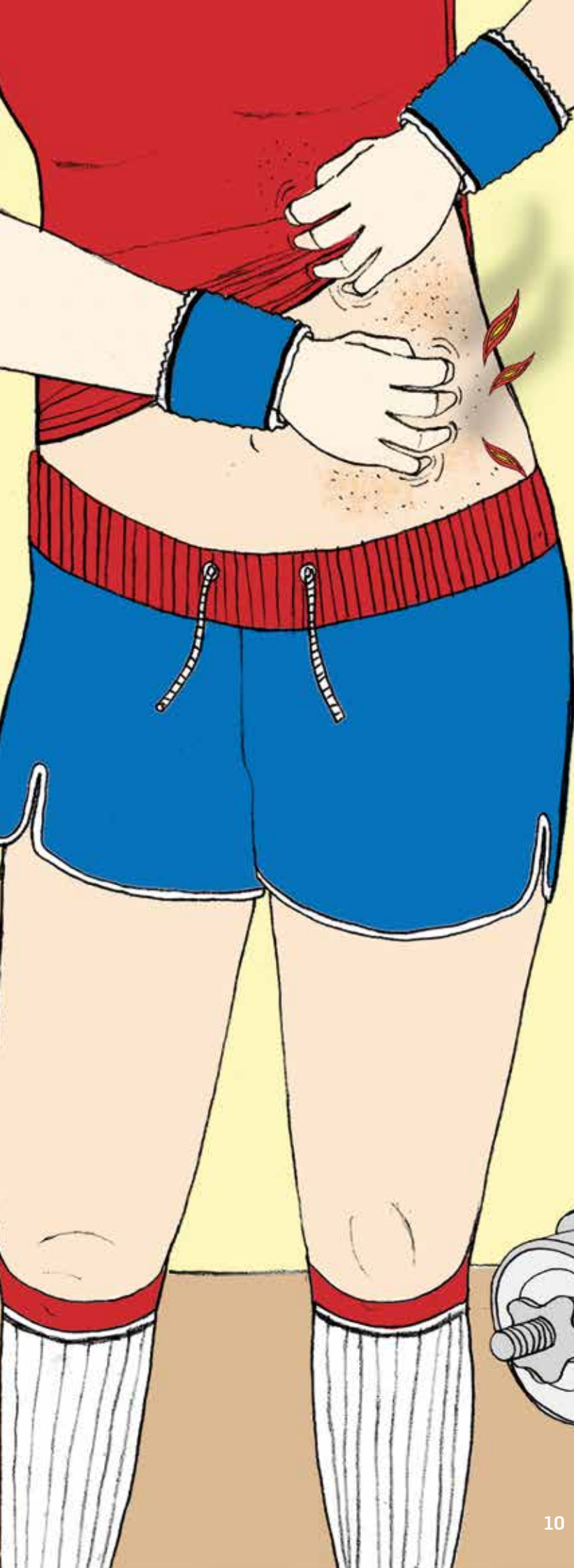
“Peau qui fait mal”

---

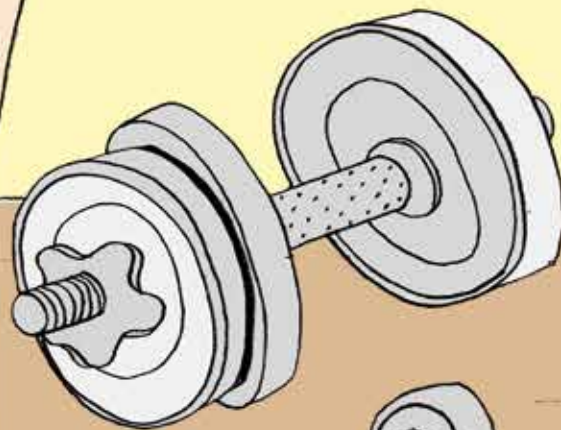
## DOULEUR - DÉFINITION

Sensation corporelle très désagréable causée par une maladie ou une blessure.

Votre psoriasis peut être très douloureux, ce qui peut être le témoin d'un psoriasis sévère.



**ÇA ME DÉMANGE,  
ET MA PEAU BRÛLE.  
JE ME GRATTE  
TELLEMENT,  
QUE J'AI MAL  
AUX BRAS COMME  
APRÈS UNE SÉANCE  
DE SPORT.**



# DÉMANGEAISONS

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Prurit”  
“Démangeaisons”  
“Irritation intense et gênante”



## PAROLES DE PATIENTS...

“C’est comme si j’avais des piqûres de moustiques partout”  
“Le grattage fait peler et saigner ma peau”  
“Sensation de picotements comme si ma peau avait été piquée par plein d’aiguilles”

---

## DÉMANGEAISONS - DÉFINITION

Sensation désagréable qui vous donne envie de gratter la zone concernée. Vous pouvez avoir des démangeaisons importantes, ce qui peut être le témoin d’un psoriasis sévères.

---

**J'AI L'IMPRESSSION  
QUE MA PEAU S'EFFRITE  
AUSSI FACILEMENT  
QU'UNE PÂTE FEUILLETÉE.**



# PEAU QUI PÈLE/ CRAQUELÉE

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Crevasses”

“Squames”

“Desquamation”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Peau qui pèle”

“Tout le monde peut vous suivre à la trace à cause des bouts de peau de morte que vous laissez derrière vous”

“Empilement de peaux mortes comme de la neige accumulée”

---

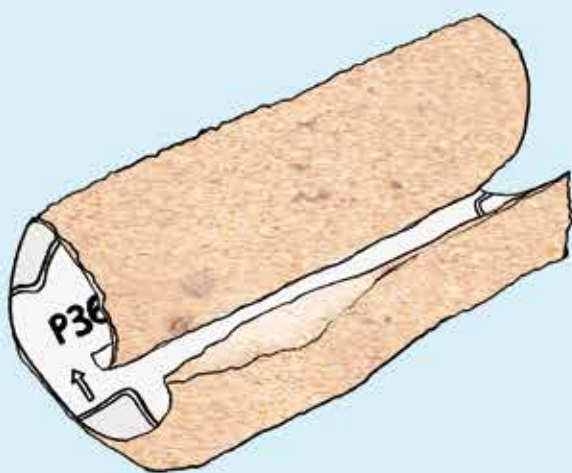
## PEAU QUI PÈLE/CRAQUELÉE - DÉFINITION

Peau qui s'assèche et qui commence à se détacher en petits morceaux (lamelles).

Quand la peau devient rugueuse et friable, des petites fissures plus profondes peuvent apparaître (crevasses).

---

**LA SURFACE DE MES  
ONGLES EST BOSSELÉE,  
COMME DU PAPIER  
DE VERRE.**



# ONGLES EN “DÉ À COUDRE”

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Dépressions à la surface de l’ongle”

“Ongles ponctués en “dé à coudre””

“Onycholyse”

“Surface de l’ongle irrégulière”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Petites bosses sur les ongles”

“Petits trous comme des piqûres d’épingles au niveau des ongles”

“Stries au niveau des ongles”


---

## ONGLES EN “DÉ À COUDRE” – DÉFINITION

Un ou plusieurs petits “trous” apparaissant à la surface de l’ongle.

Les ongles en “dé à coudre” sont un symptôme fréquent du psoriasis.

---

An illustration of a person's neck and shoulders. The person is wearing a purple and red striped scarf. The scarf is tied around the neck, with a small white button or knot at the top. The scarf has a wide purple band and a narrower red band. The background is a solid light green color.

**JE VOUDRAIS QUE  
LES GENS DISENT  
“JOLIE ÉCHARPE”  
AU LIEU DE  
“QU’EST-CE QUI  
NE VA PAS CHEZ  
VOUS ?”**



# SENTIMENT D'ANXIÉTÉ FACE AUX AUTRES

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Anxiété sociale”

“Phobie sociale”

“Nervosité excessive”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Je sens le regard  
des autres sur ma peau”

“J'ai l'impression  
que les gens me jugent”

“Le psoriasis n'est pas  
contagieux mais les gens  
pensent le contraire”

---

## ANXIÉTÉ - DÉFINITION

Sentiment d'inquiétude ou préoccupation déclenché par certaines situations sociales, comme par exemple rencontrer de nouvelles personnes.

Quand vous vous sentez gêné ou angoissé et que vous pensez que les autres vont vous juger ou avoir des préjugés sur votre psoriasis.

---



**J'AIMERAIS  
POUVOIR  
M'INSTALLER  
SUR LA PLAGE  
SANS AVOIR HONTE  
DE MONTRER  
MA PEAU.**

# ALTÉRATIONS DE LA VIE SOCIALE

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

- “Phobie sociale”
- “Nervosité intense en public”
- “Embarras”



## PAROLES DE PATIENTS...

- “Ma vie est tellement différente maintenant ; je voudrais juste me cacher”
- “Je ne sors pas trop car j’ai honte de ma peau”
- “Une fois que mes amis et ma famille ont découvert ma maladie, ils ont petit à petit pris leurs distances”


---

## ALTÉRATIONS DE LA VIE SOCIALE - DÉFINITION

Ressentir le besoin de cacher votre état en évitant les activités telles que le sport, aller chez le coiffeur ou sortir dîner avec des amis.

Vous avez peut être moins confiance en vous et vous avez une mauvaise image de vous à cause de votre psoriasis.

---

A stylized illustration of a person's back and hand. The back is shown in profile, with a large green triangular area on the lower back. The hand is shown at the bottom right, with fingers slightly curled. The background is a light beige color.

**JE DIS QUE  
JE VAIS BIEN,  
MAIS EN RÉALITÉ  
MON DOS ME FAIT  
TOUJOURS MAL.**

# EN CAS DE RHUMATISME PSORIASIQUE : DOULEURS DORSALES ET ARTICULAIRES, ET RAIDEURS DES ARTICULATIONS

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Raideur articulaire”

“Asthénie du matin”

“Raideur articulaire”

“Dérouillage matinal”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Je me réveille avec les articulations engourdis”

“Je me réveille fatigué, avec une sensation de raideur”

“Parfois il me faut du temps pour pouvoir bouger, en particulier le matin”

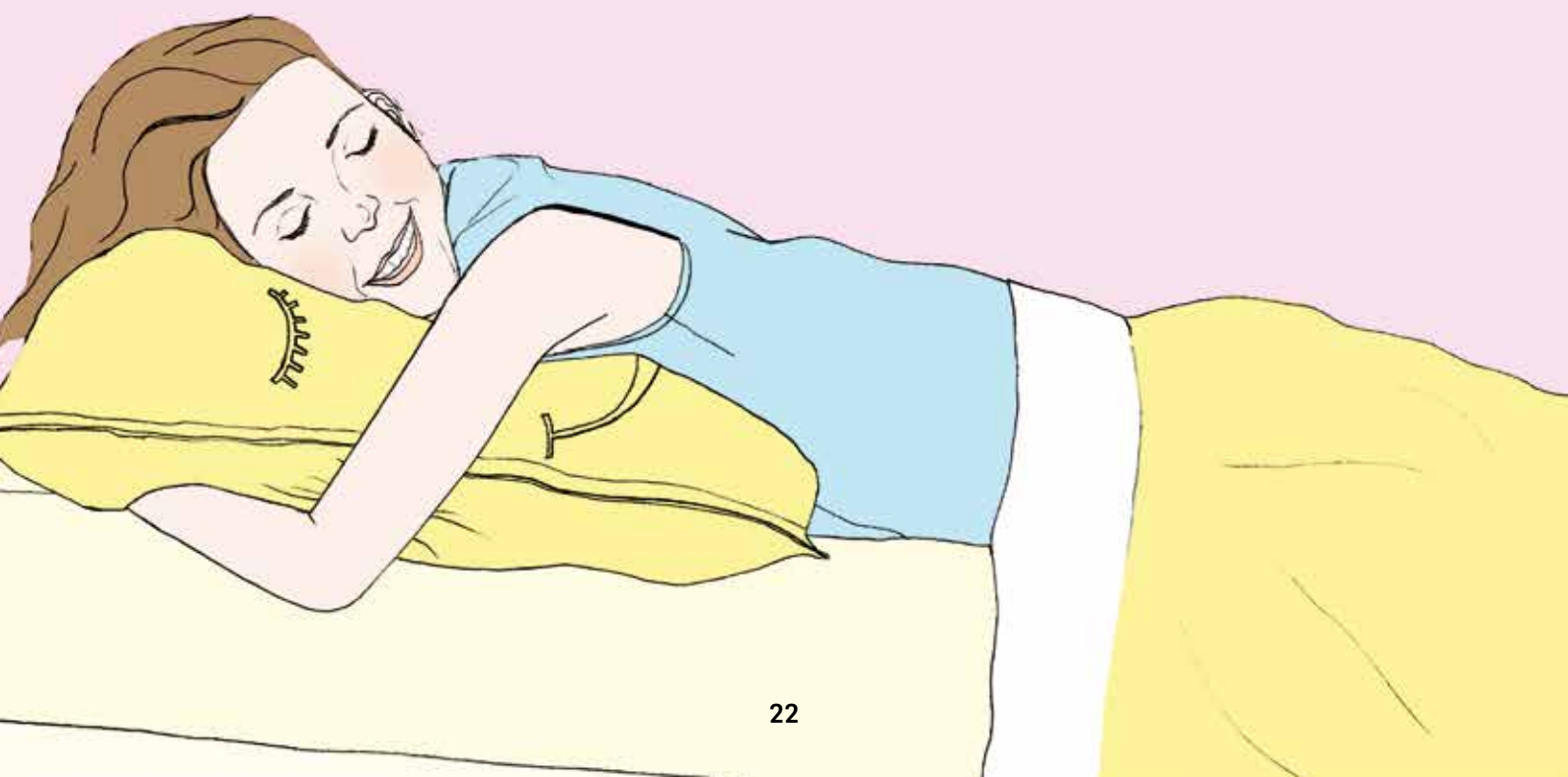
---

## EN CAS DE RHUMATISME PSORIASIQUE : DOULEURS DORSALES ET ARTICULAIRES, ET RAIDEURS DES ARTICULATIONS - DÉFINITION

Vous avez du mal à bouger votre dos ou vos articulations, avec une perte d'amplitude de vos mouvements. Cette sensation est souvent accompagnée de douleurs et de gonflements.

Vous voulez bouger mais c'est douloureux et il vous faut du temps pour vous “échauffer”.

**J'AIMERAIS PASSER  
DE BONNES NUITS POUR ÊTRE  
EN FORME AU RÉVEIL.**



# TROUBLES DU SOMMEIL

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Insomnie”

“Sommeil perturbé”

“Sommeil fractionné”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Les démangeaisons deviennent un cauchemar lorsque je vais me coucher ; elles m’empêchent de dormir pendant des heures”

“Je manque de sommeil”

“Je voudrais juste passer une nuit normale”

---

## TROUBLES DU SOMMEIL - DÉFINITION

Difficultés à s’endormir et sommeil non réparateur.

Réveils fréquents au cours de la nuit et difficultés à se rendormir.

Vous pouvez avoir un manque de sommeil à cause de vos démangeaisons.

---

**MÊME EN DEHORS  
D'UNE PÉRIODE DE POUSSÉE,  
VOUS POUVEZ ENCORE  
VOUS SENTIR TRISTE  
DE PEUR QUE LE PSORIASIS  
REVIENNE.**





# SENTIMENT DE TRISTESSE

---



## PAROLES DE MÉDECINS...

“Déprime”

“État dépressif et baisse  
d'énergie”

“Stress”

“Baisse de l'humeur ”



## PAROLES DE PATIENTS...

“Je suis souvent silencieux,  
mais je crie intérieurement”

“Je voudrais juste me réveiller  
un matin et être heureux”

“Je ne me rappelle plus  
de “l'ancien moi” ”

“Je suis triste”

---

## SENTIMENT DE TRISTESSE - DÉFINITION

Être déprimé, malheureux et morose.

Pessimiste quant au futur.

---

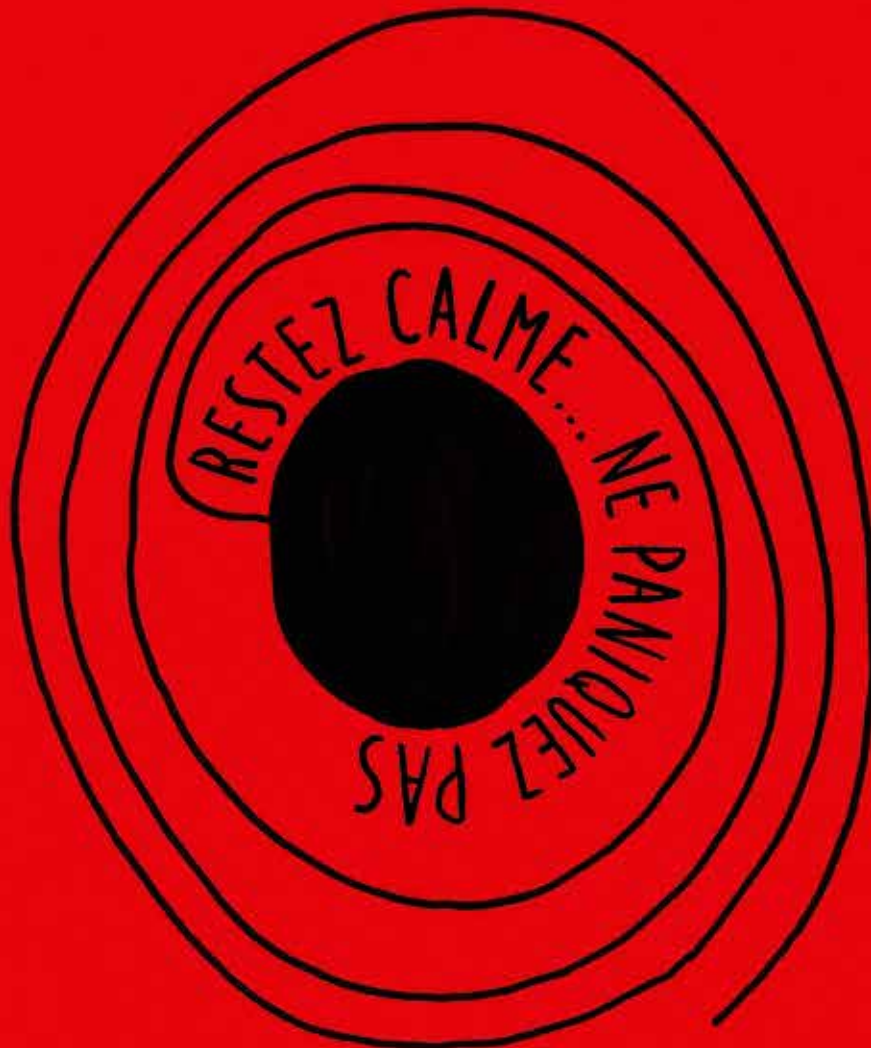
**JE SUIS TRÈS EMBARRASSÉ  
PAR MA PEAU QUI PÈLE ; J'ÉVITE  
DE PORTER DES VÊTEMENTS  
FONCÉS POUR QUE PERSONNE  
NE PUISSE S'EN RENDRE COMPTE.**



**JE TROUVE  
QU'IL EST TRÈS DIFFICILE  
D'AVOIR DES RELATIONS  
INTIMES AVEC LES AUTRES.  
MON APPARENCE ET LE REGARD  
DES AUTRES ME PRÉOCCUPENT.**



**QUAND LE MÉDECIN ME PARLE  
DE MA MALADIE, J'AI DES PENSÉES  
NÉGATIVES ET JE COMMENCE  
À STRESSER SANS RAISON.**



**JE VOUDRAIS RESTER CALME  
MAIS JE COMMENCE À PANIQUER  
EN ME DEMANDANT CE QU'IL  
POURRAIT M'ARRIVER.**



**CERTAINS JOURS,  
J'AI JUSTE ENVIE  
DE ME CACHER DU RESTE  
DU MONDE, MAIS IL EXISTE  
DES GROUPES DE SOUTIEN  
DANS LE PSORIASIS QUI  
M'AIDENT À SORTIR  
DE MA COQUILLE.**





# SE JETER À L'EAU C'EST PSOSSIBLE!

**Si vous aussi vous avez du psoriasis,  
que vous voulez faire peau neuve  
et oser vous mettre en maillot de bain,  
parlez-en à votre dermatologue,  
des solutions existent.**

 NOVARTIS

Découvrez d'autres histoires sur le site [www.cpsossible.fr](http://www.cpsossible.fr) et sur



@CPSossible

Association  
France  
Psoriasis 



# SE PLAIRE À NOUVEAU C'EST PSOSSIBLE!

**Si vous aussi vous avez du psoriasis,  
que vous voulez faire peau neuve  
et oser vous dévoiler à l'autre,  
parlez-en à votre dermatologue,  
des solutions existent.**

 NOVARTIS

Découvrez d'autres histoires sur le site [www.cpsossible.fr](http://www.cpsossible.fr) et sur



@CPSossible

Association  
France  
Psoriasis 



This dictionary has been produced  
with support from Novartis.  
GLDEIM/AIN457A/0656