

Par **Antoine Gazeau**

©www.flickr.com

## Vis ma vie avec mon "pso"

**Mystérieux et inquiétant, le psoriasis est souvent un compagnon plus encombrant que dangereux. La question n'est pas tant de savoir comment soigner cette maladie chronique : il faut apprendre à bien vivre avec...**

**I**l se badigeonne de savon liquide. Se frotte énergiquement, sous la douche d'après-match, entouré de ses coéquipiers... qui le regardent avec un air ahuri. Le rugbyman est en tenue de pied en cap. "Le psoriasis vous empêche de vivre une vie normale ?, interroge le texte. Aujourd'hui, il existe de vraies solutions." La vidéo est diffusée sur le site jenemecache-plus.com. Son message, quoique porteur d'espoir, est limpide : le psoriasis est une maladie très invalidante.

Il est d'abord une maladie tout court, qui touche environ 3 % des Français. Ils ont tous les âges, sont des hommes ou des femmes, de milieux sociaux aisés ou non : le psoriasis ne discrimine pas. "Un de nos adhérents a 98 ans et développe la maladie depuis quatre ans", démontre Bénédicte Charles, de l'Association pour la lutte contre le psoriasis, qui compte quelque 1 200 adhérents. Qu'on se le dise, c'est la génétique

qui commande : dans au moins 30% des cas, on trouve une prédisposition familiale à développer le psoriasis. "En cherchant bien, on décèle toujours un terrain favorable", corrige même Sébastien Barbarot, praticien hospitalier en dermatologie du CHU de Nantes.

Des facteurs externes viennent ensuite généralement déclencher la dermatose. C'est la survenue d'une infection, l'arrêt de la consommation d'aliments spécifiques, la prise de certains médicaments, comme les bêta-bloquants souvent prescrits aux personnes âgées sujettes à des soucis cardiaques. Concrètement, la peau "s'emballe" alors. Les cellules cutanées, qui d'habitude se renouvellent en trois ou quatre semaines, réagissent comme si elles devaient cicatriser : elles se régénèrent en quatre ou cinq jours. De petites peaux, appelées squames, apparaissent, voire une croûte épaisse et étendue dans cer-

tains cas.

Plusieurs formes de psoriasis sont connues. Il peut être "vulgaire" ou en plaques – "la forme la plus répandue" : les lésions sont irritées, l'épiderme saigne souvent à mesure que les squames se détachent... Le psoriasis peut aussi être en gouttes (petites tâches), unguéale (sous l'ongle), inversé (les plis sont atteints), pustuleux, etc. Mais dans tous les cas, la maladie se caractérise aussi par de longues périodes de rémission qui voient disparaître les lésions pendant parfois plusieurs années... Elle s'accompagne par ailleurs, dans 10 à 20% des cas, de "rhumatismes psoriasiques" : les articulations gonflent, des douleurs dans le dos font rage au lever. "Au dermatologue de les détecter en posant les bonnes questions, résume Sébastien Barbarot. Il faut constamment être en veille : la peau est souvent touchée des années avant..."

## Le cycle vicieux du stress...



Le psoriasis est une maladie, donc. Et une maladie très invalidante, aussi bien physiquement que psychologiquement. "Il faut imaginer une piqûre de moustique qui s'étend au corps entier", raconte Bénédicte Charles. Quand la dermatose s'étend sur les parties génitales, les rapports sexuels deviennent en outre très douloureux. Et après ? Pas mortel (l'augmentation des risques d'infarctus du myocarde est certes réelle, mais moins importante que chez un fumeur, par exemple), invisible sur de longues périodes... l'effet le plus dévastateur du psoriasis est sans doute psychologique. Car selon l'endroit où apparaissent ses plaques rouges inesthétiques, selon leur étendue également, la maladie altère l'image que l'on a de soi jusqu'à la perte de confiance et peut nuire à la vie sociale. "Le rejet au quotidien est une souffrance supplémentaire", note Bénédicte Charles.

Pis, ce dernier accroît le stress du malade, qui lui-même était l'un des facteurs internes ayant déclenché la maladie... Oui le cycle est vicieux, et le dermatologue doit souvent se muer en psychologue. Rares sont les prescriptions d'antidépresseurs, mais les remèdes comme la relaxation sur ordonnance sont fréquemment prodigués : "Le psoriasis exige une prise en charge globale, rappelle Sébastien Barbarot. Notre rôle est de faire attention à tous ces facteurs." Il met ainsi l'accent sur une évidence : le psoriasis est une maladie chronique. Aucun traitement curatif n'est pleinement efficace : il s'agit d'apprendre à bien vivre avec.

## Meilleure qualité de vie



Et de ce côté, il y a du mieux ! "On a désormais les moyens de diminuer l'intensité de la maladie", rassure le médecin nantais. Les périodes de rémission peuvent être rallongées grâce à toute une panoplie de nou-

## Sus aux idées reçues

**Le psoriasis, c'est contagieux !** Faux. Il n'y a ni virus, ni bactérie. Le patient devrait brandir une pancarte en permanence le rappelant. Oui, on peut lui serrer la main... Non, on n'est pas obligé de quitter la piscine où il se baigne...

**Le psoriasis, c'est dans la tête !** Faux. Cette maladie inflammatoire du système immunitaire est en grande partie génétique, jamais psychosomatique. Elle résulte d'une réaction excessive de la peau aux agressions. Point.

**Le psoriasis, c'est une question d'hygiène...** Faux. Se laver régulièrement ou non ne change rien, même s'il est recommandé d'avoir toujours les mains et les ongles propres.

**Le psoriasis ne supporte pas le soleil.** Faux. Les rayons ultraviolets sont même utilisés en traitement quand les crèmes ne suffisent plus : ils freinent la prolifération des squames. Cette photothérapie doit toutefois être limitée.

## Ce que les spécialistes conseillent

**Ne pas se gratter :** c'est la règle d'or. "Cinq minutes de grattage, c'est quinze jours de psoriasis en plus", chiffre Bénédicte Charles. Au patient qui ne peut vraiment pas s'empêcher de se gratter, elle conseille de le faire à travers un coussin ou une peluche, ou encore de dormir avec des gants en coton.

**Bien s'hydrater :** Il faut trouver la bonne crème, celle dont le parfum et la texture vous plaisent : elle deviendra un compagnon au quotidien...

**Se laver à l'eau tiède,** parce que la chaleur augmente la sécheresse cutanée et réactive l'inflammation.

**Se laver le corps avec les mains,** plutôt qu'avec un gant ou une fleur de massage.

**Sécher** en se tamponnant avec sa serviette ou son peignoir, sans frotter.

**Ne pas laisser la peau trop longtemps en contact avec l'eau.** Les douches ne doivent pas excéder 5 à 10 minutes, les bains 20 minutes.

**Éviter le tabac et l'alcool,** qui n'arrangent jamais rien.

**Avoir une alimentation équilibrée :** il n'est certes pas prouvé qu'un quelconque régime doive être préconisé, mais ce ne peut être mauvais.

Consulter, et contacter l'Association pour la lutte contre le psoriasis au 01 42 39 02 55. Tous les renseignements sont accessibles sur son site : [www.aqlcp.org](http://www.aqlcp.org).

veaux traitements apparus ces dernières années, en crèmes ou en pilules. Leur plus grande faiblesse tient à la motivation du patient. L'observance est d'autant plus faible que les traitements sont répétitifs, contraignants, et que la maladie pose un problème : on l'oublie parfois, notamment lors des périodes de rémission...

D'autres traitements se font de plus en plus populaires. L'efficacité thérapeutique de la cure thermale, par exemple, est certes largement discutée. Mais "dans tous les cas, elle fait du bien, note Bénédicte Charles. En cure, on se fait chouchouter : quelqu'un nous touche la peau ! Et on rencontre des gens, on se rend compte qu'on n'est pas tout seul."

Les biothérapies, qui permettent d'intervenir directement au niveau de l'inflammation psoriasique, laissent aussi place à quelque espoir. Elles sont utilisées sous forme d'injections sous-cutanées à domicile ou en perfusion à l'hôpital. Mais le traitement, plus ciblé, demeure lourd et onéreux : il n'est prescrit qu'après au moins deux échecs thérapeutiques. "Il est réservé aux patients qui développent un psoriasis sévère, résume Sébastien Barbarot. Soit le psoriasis occupe une grande partie de leur surface corporelle, soit la perturbation de la qualité de vie est vraiment importante." Désormais, c'est bien cette dernière qui prime. Parce que, convenons-en, prendre une douche habillé...