

Mener une vie épanouie avec le psoriasis.

3<sup>e</sup> édition

# APSO LUTELY

Tout savoir sur cette maladie de la peau.



## CONSEILS

pour le soin  
de la peau, des  
ongles et des  
cheveux

### WENDY, COIFFEUSE:

« J'ai décidé de ne plus  
cacher mon psoriasis »

Dr Mark Walschot

« Le psoriasis est une  
maladie systémique »

Mode de vie  
et psoriasis

LA RELATION PATIENT-MÉDECIN

L'histoire de confiance entre le  
docteur Sofie De Hertog et Peter

# APSOLUTELY



## SOMMAIRE

- 4 LA RELATION PATIENT-MÉDECIN**  
L'histoire de confiance entre le docteur Sofie De Hertog et son patient Peter
- 7 TRAITEMENT DU PSORIASIS**
- 8 LE PSORIASIS EST UNE MALADIE SYSTÉMIQUE**  
Dr Mark Walschot
- 11 LE PSORIASIS, AU-DELÀ DE LA PEAU**  
Comorbidités et psoriasis
- 12 ON CIBLE DES OBJECTIFS, C'EST LE MOTEUR DE LA MOTIVATION**  
Dr Françoise Guiot
- 14 MODE DE VIE ET PSORIASIS**
- 15 SI VOUS SOUFFREZ DE PSORIASIS, SIGNALEZ-LE D'EMBLÉE À VOTRE COIFFEUR**  
Wendy est coiffeuse et souffre de psoriasis depuis l'âge de 16 ans
- 18 BIEN DANS SA PEAU JUSQU'AU BOUT DES TIFS**
- 19 DÉCOUVREZ LA PLATEFORME APSOLUTELY.BE**
- 20 L'EXERCICE ME PERMET DE MIEUX GÉRER MON STRESS**  
L'expérience et la discipline de François
- 22 CONSEILS@PSORIASISBELGIUM**
- 23 LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS EN BELGIQUE**

# LA RELATION PATIENT-MÉDECIN : ATTENTION, CONFIANCE ET COMPRÉHENSION

La réussite d'un traitement ne dépend pas uniquement du bon médicament. L'attention et la confiance partagées entre le patient et son médecin, ainsi que l'empathie de ce dernier sont également cruciales. C'est d'autant plus vrai dans le cas d'une maladie chronique comme le psoriasis. La dermatologue Sofie De Hertog et son patient Peter reviennent sur leur parcours commun, qui a débuté il y a près de dix ans.

Durant la journée, le cabinet du docteur Sofie De Hertog, à Zaventem, est très animé. Mais le soir, alors qu'elle nous reçoit après sa dernière consultation pour un entretien croisé avec son patient Peter, l'atmosphère est particulièrement calme. Lorsqu'elle se présente, il apparaît d'emblée que son travail de dermatologue est, plus qu'un emploi, une vocation. Tout a commencé lorsque, à l'âge de 16 ans, elle a été hospitalisée pendant des mois à la suite d'un grave accident de la route. C'est là qu'est née sa fascination par la médecine. Après un stage, elle a opté pour la dermatologie, une discipline dans laquelle elle s'est immédiatement sentie à l'aise en raison de la profondeur que ce domaine restreint permet et de la variété qu'il implique. Elle était très impressionnée par le grand impact que le psoriasis peut avoir sur la vie quotidienne des patients ; elle y a donc consacré sa thèse.

*Vous avez un cabinet très fréquenté. Quelle est la proportion de patients atteints de psoriasis ?*

**Dr De Hertog :** En moyenne, je vois environ 130 à 150 patients par semaine, dont une dizaine souffrent de psoriasis à des degrés divers. Parmi ceux-ci, trois ou quatre sont atteints d'une forme grave. Parfois, il s'agit de personnes qui sont diagnostiquées ici pour la première fois ; dans d'autres cas, ce sont des patients qui souffrent de psoriasis depuis plusieurs années. Certains patients sont déjà en traitement et consultent pour un deuxième avis, parce qu'ils ne se sentent pas bien avec le traitement qu'ils suivent.

*C'était votre cas, Peter. Vous souffriez de psoriasis depuis longtemps et le docteur De Hertog n'était pas le premier médecin que vous consultiez. Comment êtes-vous arrivé chez elle ?*

**Peter :** Quand j'avais une quarantaine d'années, j'ai découvert une plaque rouge sur la poitrine qui ne voulait pas disparaître. Je l'ai montrée à mon généraliste lors d'une consultation pour autre chose. Il m'a prescrit une crème contre l'eczéma et a dit que ça allait disparaître. Ce ne fut pas le cas,



## DOCTEUR DE HERTOG:

« Le psoriasis est une maladie systémique, la peau est la partie externe de votre organisme interne, il faut donc rester vigilant pour le reste de votre corps. »

au contraire. C'était une période difficile de ma vie, à plusieurs niveaux. J'étais en instance de divorce et étais, notamment pour cette raison, très stressé. Ça a dû être le déclencheur de la première poussée. Comme les plaques continuaient à s'aggraver, j'ai fini par consulter un dermatologue. Il m'a dit que j'avais du psoriasis mais à l'époque, je ne savais pas ce que c'était. Malheureusement, les traitements qu'il m'a prescrits n'ont pas changé grand-chose. À un moment donné, je ne pouvais plus cacher mes plaques. Compte tenu de mon travail - je suis délégué commercial -, c'était particulièrement gênant. Ce n'est pas agréable d'être dévisagé par les gens parce que vous avez des plaques rouges sur la peau. Cela m'affectait également dans ma vie privée. Heureusement, j'avais une partenaire compréhensive, mais j'étais un habitué des spas et des saunas, et je n'osais plus y aller. J'avais honte et le regard

des autres était difficile à supporter. Après deux consultations similaires et tout aussi infructueuses chez deux autres dermatologues, une connaissance m'a orienté vers le cabinet du docteur De Hertog.

*Et comment s'est passée la première consultation ?*

**Peter :** Elle m'a immédiatement fait comprendre que je ne devais pas perdre courage. Elle a analysé avec moi les traitements que j'avais déjà reçus, et m'a expliqué la suite du parcours et les conditions associées. Cela m'a donné confiance et espoir pour l'avenir.

**Dr De Hertog :** Le traitement a demandé tout un planning. En 2012, nous avons commencé par la luminothérapie mais à chaque fois que la série de PUVA de Peter était terminée, les plaques revenaient. Comme on ne peut pas répéter indéfiniment les traitements UV sans risque, j'ai modifié son traitement et nous sommes passés à une thérapie systémique. Comme Peter ne semblait pas bien tolérer les comprimés, nous avons opté pour un traitement par biologiques il y a cinq ans.

J'ai pris le temps de lui expliquer en détail comment fonctionnent ces médicaments, car certaines personnes en ont peur, par exemple parce qu'elles ont lu la notice ou regardé sur Google sans demander d'explication (sourires). Les patients doivent donc avoir confiance pour croire que la seule chose qui me motive, c'est leur bien-être.

En définitive, c'est le patient qui décide et qui a le dernier mot en ce qui concerne son corps. C'est également lui qui détermine s'il est satisfait du résultat. Notre perception n'est pas toujours la même, ce qui est d'ailleurs le cas pour tous les traitements dermatologiques.

**Peter :** Aujourd'hui, les plaques sont plus ou moins sous contrôle. J'ai consulté également un rhumatologue car j'avais beaucoup de problèmes avec mon genou. C'était dû au fait que l'articulation de ma hanche était gravement atteinte par de l'arthrite. J'ai donc dû subir une opération ; elle

s'est bien passée, mais les problèmes dans ce domaine ne sont pas encore complètement résolus. Nous devons donc encore y travailler.

**Docteur, vous ne vous limitez pas au traitement de la peau mais vous vous intéressez aussi au mode de vie de vos patients.**

**Dr De Hertog :** C'est exact. J'examine toujours très attentivement les analyses de sang et je surveille l'état de santé général de mes patients. C'est trop facile de simplement prescrire des comprimés et des injections. L'inflammation de la peau peut se manifester dans les articulations mais aussi dans les artères : une personne atteinte de psoriasis a un risque plus élevé de maladie cardiovasculaire. Je conseille donc à mes patients de surveiller leur cholestérol et leur tension artérielle.

Dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle important. Au fil des années, j'ai constaté qu'au lieu de simplement dire aux patients de surveiller ce qu'ils mangent, il était préférable de leur donner des indications concrètes. De nombreuses personnes ne réalisent pas exactement ce qui ne va pas dans leur alimentation. C'est pourquoi il serait intéressant d'avoir aussi un diététicien dans le cabinet.

Et de manière plus globale, en tant que société, nous pourrions éviter de nombreux problèmes en donnant des conseils préventifs pour un mode de vie sain, en termes de poids, de non-tabagisme et d'exercice physique, et certainement dès le plus jeune âge.

**Peter :** Je dois admettre que certaines de ses recommandations ont été une surprise pour moi. Par exemple, autrefois, je ne voyais pas de problème à manger des frites une fois par semaine. Cela ne me semblait pas excessif, jusqu'à ce que le docteur examine de près mes valeurs sanguines. Et celles-ci auraient pu être meilleures... Alors maintenant, je fais vraiment attention à ce que je mange.

**Peter est soigné ici depuis près de dix ans. Êtes-vous satisfaits du résultat ?**

**Peter :** Aujourd'hui, je suis largement débarrassé de mes plaques et je n'ai



**PETER:**

« En participant à cette interview, je souhaite aider les gens à comprendre et à progresser à partir de ma propre expérience, y compris en ce qui concerne le trajet de soins. »

pas de lésions ni de cicatrices. Je peux donc à nouveau aller nager. Ma qualité de vie s'est beaucoup améliorée depuis que j'ai suivi l'ensemble du trajet de soins.

Au fil des ans, j'ai aussi recherché beaucoup d'informations de mon côté, et c'est ainsi que je suis arrivé à l'association de patients ('Psoriasis Liga' en Frandre). J'ai trouvé ça intéressant, parce qu'on peut y poser toutes ses questions. Je suis toujours membre de l'association aujourd'hui.

**Docteur, vous avez mentionné être intensément heureuse du contraste « avant-après » chez vos patients. Qu'est-ce qui vous inspire le plus de fierté ?**

**Dr De Hertog :** Je suis fière de ce que je fais pour mes patients, mais mon mérite ne réside pas réellement dans les médicaments que je prescris, car je ne les ai pas inventés. Je retire beaucoup de satisfaction et d'honneur du fait

que j'arrive à comprendre quelqu'un et que, grâce à mes conseils, je puisse faire la différence pour aider cette personne sur la voie d'une vie plus saine.

**Qu'en pensez-vous, Peter ?**

**Peter :** J'écoute ses bons conseils ! Je pense que c'est parce qu'elle m'a immédiatement rassuré et que j'avais confiance en elle lorsque j'ai commencé mon traitement. Je voulais donc coopérer, faire ce qu'elle demandait et lui parler si quelque chose n'allait pas, afin que nous puissions trouver une solution ensemble. C'est pourquoi je pense qu'il faut bien s'entendre avec son médecin, sans quoi il est impossible d'avoir ce dialogue franc, transparent.

**Avez-vous un message que vous aimeriez partager avec nos lecteurs ?**

**Dr De Hertog :** Il existe un traitement sur mesure pour chaque patient atteint de psoriasis. Alors n'abandonnez pas. Et le psoriasis est une maladie systémique, la peau est la partie externe de votre organisme interne. Soyez donc vigilant pour le reste de votre corps. Plus vous êtes en bonne santé, mieux votre psoriasis sera maîtrisé.

**Peter :** Le psoriasis n'affecte pas seulement la peau, il peut s'accompagner d'autres maladies, comme dans mon cas l'arthrite. C'est encore plus grave à long terme si vous ne faites rien. J'ai l'impression d'être aidé, mais je dois quand même rester attentif et ce sujet me passionne. En participant à cette interview, je souhaite aider les gens à mieux comprendre et à progresser à partir de ma propre expérience, y compris en ce qui concerne le trajet de soins.

**Dr De Hertog :** Et cela peut effectivement être parfois frustrant, tant pour le médecin que pour le patient. Il faut respecter toutes les étapes du parcours telles qu'elles se présentent, même si l'on sait que l'on préférerait en sauter certaines. Dans un tel cas, ma mission est de continuer à motiver mon patient à persévérer. Je le fais en gardant à l'esprit, pour lui comme pour moi, les progrès que nous pouvons faire si le traitement se poursuit.

Différents traitements peuvent être mis en œuvre pour soigner le psoriasis. On commence généralement par appliquer des pommades. Si cela ne suffit pas, on a recours à la photothérapie. Lorsque les résultats s'avèrent de nouveau insuffisants, on passe alors à un traitement systémique. Le type de traitement qui vous convient le mieux dépend de la gravité et de la forme du psoriasis.



Dr Mark Walschot:

# « LE PSORIASIS, EST UNE MALADIE SYSTEMIQUE »

Quelque 30% des patients atteints de psoriasis souffrent également d'arthrite psoriasique, une forme d'inflammation rhumatismale qui affecte les articulations. Il s'agit d'une maladie systémique sur laquelle subsistent de nombreux malentendus. Explications par le rhumatologue Mark Walschot (UZA), qui souligne l'importance d'un traitement adapté et d'un mode de vie sain.

*Le psoriasis et l'arthrite psoriasique sont des maladies auto-immunes. Pouvez-vous expliquer ce que cela signifie exactement ?*

On parle de maladies auto-immunes lorsque le système immunitaire se retourne contre son propre corps pour une certaine raison. On ignore comment et pourquoi ce processus se produit exactement, mais ce que l'on sait, c'est que quelque part, un groupe de cellules commence à se rebeller, provoquant une réaction inappropriée.

Les maladies systémiques sont chroniques et elles peuvent se manifester partout dans le corps : elles peuvent affecter les muscles, les articulations et la peau, mais également entraîner des complications au niveau des organes. Et elles peuvent se déclarer différemment chez chacun, ce qui rend parfois difficile l'établissement d'un diagnostic immédiat. L'arthrite psoriasique, elle, affecte spécifiquement la peau et les articulations.

*Les chiffres montrent qu'environ un tiers des patients atteints de psoriasis développent également de l'arthrite. Quels en sont les symptômes ?*

Les symptômes les plus courants de l'arthrite psoriasique

sont le gonflement des articulations et des doigts ou des orteils, qui doublent de volume. Une raideur accrue et prolongée, surtout le matin, indique également qu'il s'agit d'autre chose qu'un surmenage classique. Il en va de même pour les réveils nocturnes douloureux. Il est important d'être attentif à ce genre de signes, en tant que patient mais aussi en tant que médecin généraliste, car tous les patients atteints de psoriasis ne sont pas suivis par un dermatologue.

On constate que plus le psoriasis est grave, plus le risque d'arthrite est élevé. Le type de psoriasis semble également jouer un rôle. Par exemple, l'arthrite est plus fréquente chez les personnes atteintes de psoriasis des ongles, du cuir chevelu, des paumes ou de psoriasis inversé (fesses et zone du nombril), que chez celles qui ne présentent des plaques qu'au niveau des coudes et des genoux.

Il est important de traiter cette affection à temps, sans quoi les risques sont assez élevés. L'arthrite psoriasique affecte le cartilage des articulations, et c'est une évolution irréversible. En outre, l'os lui-même peut être atteint et se déformer progressivement. À terme, cette déformation limite la mobilité des patients. La médecine ne dispose que d'une certaine période pour intervenir. Il est donc important

**DOCTEUR WALSCHOT:**

Les personnes atteintes de psoriasis et d'arthrite psoriasique sont plus exposées aux maladies cardiovasculaires, au syndrome métabolique ainsi qu'aux inflammations intestinales et oculaires. Il existe également une association plus fréquente à la dépression.



de consulter dès les premiers signes et d'évaluer ce qui se passe exactement.

### Comme le psoriasis, l'arthrite psoriasique est une maladie chronique. Comment faites-vous passer ce message ?

Je tiens à souligner qu'il s'agit d'un message nuancé. Nous ne pouvons pas changer le système immunitaire lui-même, donc dans ce sens, la maladie est effectivement chronique. Mais avec un traitement adapté, les symptômes peuvent être traités et maîtrisés.

Par ailleurs, si les symptômes sont maîtrisés pendant une période plus longue, on peut envisager d'adapter le traitement et, dans certains cas, même de le supprimer progressivement. Bien entendu, il faut suivre l'évolution de très près, afin de pouvoir intervenir très rapidement si les symptômes réapparaissent.

### Le psoriasis peut s'accompagner de comorbidités. Qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Et quelles sont les implications en termes de traitement ?

Les personnes atteintes de psoriasis et d'arthrite psoriasique sont plus exposées aux maladies cardiovasculaires, au « syndrome métabolique » (diabète, obésité, hypercholestérolémie, hypertension artérielle) ainsi qu'aux inflammations intestinales et oculaires. On constate également une association plus fréquente à la dépression, ce qui s'explique sans doute par la perturbation d'un certain nombre de processus chimiques. Comme le système immunitaire joue un rôle dans l'ensemble de notre organisme, il peut causer des problèmes dans tous ces domaines. Certains patients n'évoquent pas spontanément tous leurs symptômes lorsqu'ils consultent un rhumatologue, d'autres arrivent avec un tas de problèmes qu'ils énumèrent en détail. Notre rôle est de voir si nous pouvons discerner des liens, un système. Ici, à l'hôpital, nous mettons en place une structure en vue de faciliter les choses. Nous avons déjà un comité consultatif qui regroupe diverses spécialités, afin de suivre les patients les plus complexes et de coordonner les traitements.

Une telle approche peut également contribuer à une plus grande clarté quant aux résultats possibles. Les patients s'attendent parfois à ce que leurs médicaments résolvent tous leurs problèmes, aussi ceux qui n'ont rien à voir avec le traitement prescrit. Dans les pathologies que nous prenons en charge, le traitement vise souvent à ajuster le processus immunitaire et non à remédier aux comorbidités. Celles-ci ne disparaîtront donc pas nécessairement. Cette logique doit être claire afin d'éviter toute déception et d'empêcher que les patients n'arrêtent leur traitement ou ne changent de médicament inutilement.

### Les patients sont-ils en général suffisamment informés ?

Oui et non. Il existe une abondance d'informations, bonnes ou mauvaises (et ces dernières sont encore plus faciles à trouver). Ma plus grande frustration est le mot « rhumatisme » : le terme désigne 250 pathologies très différentes



Si les patients savent pourquoi ils prennent un médicament donné, il leur est souvent plus facile de poursuivre leur traitement.

les unes des autres, et l'arthrite psoriasique n'est que l'une d'entre elles. J'essaie donc d'éviter ce mot. Et en tant que médecin, nous sommes souvent en concurrence avec le docteur Google, le voisin bien intentionné ou la belle-mère du boulanger du coin. Je prends donc le temps de bien informer mes patients. S'ils savent pourquoi ils prennent un médicament donné, il leur est souvent plus facile de poursuivre leur traitement.

### Outre la bonne observance de leur traitement, que peuvent faire les patients pour se sentir mieux ?

Une partie de notre santé est déterminée par nos gènes ; nous ne pouvons pas changer notre ADN qui joue toujours un rôle dans notre sensibilité aux maladies auto-immunes. D'autre part, il y a probablement aussi de nombreux facteurs liés à notre environnement qui n'ont pas encore pu être identifiés.

Au-delà, il y a des choses dont on sait qu'elles ont un effet néfaste sur le système immunitaire : le tabagisme, par exemple. Si vous n'aviez pas assez de raisons d'arrêter de fumer, c'est peut-être la plus importante. Et le surpoids qui met les articulations encore plus à l'épreuve. L'obésité peut en outre favoriser les mécanismes inflammatoires. Enfin, il est utile de faire de l'exercice physique. Il ne faut bien sûr jamais exagérer, mais comme dit le dicton, "qui se repose s'ankylose". Bref, je pense qu'un mode de vie sain est la meilleure chose que l'on puisse faire. Et c'est d'ailleurs valable pour tout le monde.

Le psoriasis est une maladie systémique causée par une maladie auto-immune qui dérègle le système immunitaire

# LE PSORIASIS, AU-DELÀ DE LA PEAU

Contrairement à ce que l'on pourrait croire à première vue, le psoriasis n'est pas une affection dermatologique ordinaire, mais une maladie systémique causée par un dérèglement du système immunitaire. Cela explique pourquoi la manifestation externe de plaques rouges squameuses qui démangent et sont souvent douloureuses au niveau cutané, peut s'accompagner d'autres affections, les « comorbidités ».

Tous les patients ne développent pas nécessairement de comorbidités, mais il semble y avoir un lien entre la gravité du psoriasis et la présence de comorbidités. Les études montrent que les comorbidités suivantes sont nettement plus fréquentes chez les personnes atteintes de psoriasis que chez les autres :

- L'arthrite psoriasique, une forme de rhumatisme inflammatoire qui, s'il n'est pas traité, affecte les articulations et peut déformer l'os ;
- Les maladies cardiovasculaires, avec un risque accru d'infarctus et d'acci-

dent vasculaire cérébral ;

- Le syndrome métabolique (obésité, diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, stéatose hépatique non alcoolique) ;
- Les affections intestinales chroniques, telles que la maladie de Crohn ;
- La dépression.

La plupart de ces affections, si elles ne sont pas traitées, peuvent avoir un impact significatif sur l'état de santé général des patients. Il est donc particulièrement important que les médecins généralistes et les dermato-

logues soient attentifs et conscients de leur présence éventuelle, afin que les patients soient traités à temps. Un traitement médicamenteux approprié et un mode de vie sain sont des alliés précieux pour y parvenir.

Par ailleurs, il est désormais établi que des mécanismes inflammatoires similaires à ceux du psoriasis jouent un rôle dans le développement de ces comorbidités. Il semblerait également qu'un traitement précoce du psoriasis par des agents systémiques améliore non seulement les symptômes cutanés, mais aussi les comorbidités\*.

\*Source: <https://www.huidarts.com/nieuws/psoriasis-is-een-systeemische-ziekte/>

Docteur Françoise Guiot:

# « J'INCITE MES PATIENTS À SE PROJETER DANS L'AVENIR »

Au-delà de leur rôle de spécialistes appelés à trouver la meilleure solution thérapeutique pour leurs patients, les dermatologues aident souvent à trouver le soutien motivationnel nécessaire pour un traitement plus global du psoriasis. Les soins impliquent en effet bien plus que la sélection du bon médicament, notamment au niveau du stress et du style de vie. C'est ce que nous explique le docteur Françoise Guiot, dermatologue et fondatrice du Centre médical Saint-Georges à Grez-Doiceau.

*Pourriez-vous d'abord nous expliquer pourquoi vous avez choisi de vous spécialiser en dermatologie ? Avez-vous une motivation particulière ?*

En effet. Je suis devenue dermatologue à cause de mon expérience personnelle : dès mon plus jeune âge, on aurait pu faire un atlas dermatologique avec tous mes problèmes de peau, dont le psoriasis. Cela m'a sensibilisée au problème. J'ai la chance d'en souffrir de façon limitée et à des endroits fort cachés, mais je comprends donc très bien cette pathologie qui peut être très fluctuante. Chez moi par exemple, c'est le baromètre de mon stress.

*À partir de votre expérience personnelle et durant votre carrière, vous avez certainement constaté de grandes évolutions dans les traitements proposés.*

Ce qui est formidable, c'est que le psoriasis est une pathologie où il y a énormément de recherches, ce n'est pas du tout une maladie orpheline. Les thérapies progressent d'année en année et j'ai suivi toutes ces évolutions de très près. L'éventail de traitements disponibles s'est considérablement élargi depuis 20 ans.

*Vous dirigez un petit centre, où vous prônez une approche holistique en collaborant avec un cardiologue, une podologue et deux infirmières. Comment se passe le premier rendez-vous avec les patients qui viennent vous voir avec*

*des symptômes de psoriasis ?*

Dans la plupart des cas, les patients qui viennent pour la première fois ont déjà une petite idée de ce qu'ils ont, même s'il y a des exceptions. Et souvent ils arrivent après un long cheminement, parfois fort désespérés.

Lors de ce premier rendez-vous, je prends le temps de retracer l'historique de leur psoriasis et je détermine s'il est associé à d'autres maladies, articulaires, cardiovasculaires, etc. J'analyse aussi les traitements déjà utilisés et avec quel succès. Et j'essaie d'établir un timing, en vue d'éventuelles biothérapies dans le futur, pour lesquelles il faut disposer de dates assez précises.

Ensuite, j'explique les étapes de la prise en charge, les traitements locaux, les photothérapies, les traitements systémiques et les biothérapies. Et je détaille la cascade des inflammations, tout en précisant aux patients qu'ils ont la possibilité d'intervenir à différents niveaux de la cascade. C'est souvent la première fois qu'on leur dit qu'ils peuvent agir eux-mêmes, notamment en ce qui concerne leur style de vie. J'aime répéter : « La peau pleure les larmes que les yeux ne peuvent pas pleurer ».

*Que voulez-vous dire par là ?*

Qu'il faut avant tout essayer de soulager le stress intérieur, ce qui permettra de soulager aussi la souffrance extérieure.

Le stress joue vraiment un rôle important dans le déclenchement du psoriasis. Et puis, il y a le style de vie qui peut avoir un impact considérable : la consommation d'alcool, l'alimentation, le poids. Sans jamais les brusquer, j'explique aux patients qu'ils doivent essayer de prendre certaines habitudes qui ne leur semblent pas trop contraignantes et en diminuer certaines autres. Parfois je les envoie chez une diététicienne, mais le fait de devoir suivre un régime en rebute plus d'un. Il faut par conséquent savoir les prendre avec plus d'empathie.

*Vous appliquez aussi ce que vous appelez l'entretien motivationnel. Comment ça fonctionne au juste ?*

C'est une façon d'aborder les gens en utilisant des mots-clés et des reformulations de ce qu'ils vous disent, en les incitant à se projeter dans l'avenir, ce qui peut constituer un atout majeur pour soutenir leur motivation. Ainsi, je demande par exemple à mes patients quelle est la chose qu'ils ne savent pas faire à cause de leur psoriasis et qui leur tient le plus à cœur. Les réponses sont très divergentes, mais je leur donne un traitement et une échéance, dans un avenir pas trop lointain. Ce faisant, ils se projettent vers une date. On cible des objectifs, ils sont le moteur de leur motivation. Dans ce contexte, je pense qu'il est important de bien faire connaître le trajet thérapeutique et les conditions de remboursement des différents traitements en cas de psoriasis, tant chez les patients que du côté des médecins. Cela nous

aiderait et cela nous permettrait de gagner un temps très précieux.

*Vous dites donc qu'il faudrait sensibiliser les dermatologues et même les généralistes à se familiariser un minimum avec le psoriasis et les traitements existants. Auriez-vous des conseils à donner aux patients ?*

Ne perdez pas courage, il y a certainement une solution à votre problème, ce n'est pas forcément la même pour tout le monde. Adressez-vous à quelqu'un qui fera la démarche de choisir la bonne solution pour vous. N'hésitez pas à prendre un deuxième avis.

Et à part ça, prenez soin de vous. Il y a des aliments à effet pro-inflammatoire, comme tous les sucres rapides par exemple, ou les glutens chez certaines personnes. Dans ce cas, il vaut mieux en éviter ou réduire la consommation. Dans le cadre d'une approche holistique, les nutrithérapies semblent pouvoir jouer un rôle précieux. Le but n'est toutefois pas de faire prendre un cocktail de pilules aux patients, mais de considérer sa santé comme un tout, de voir le corps dans son entièreté. Le dermatologue ne doit pas regarder juste la peau. Par conséquent, je suis ouverte à tous les traitements alternatifs, à condition qu'ils fassent du bien au patient, sans lui faire de tort et sans lui coûter des sommes colossales.

« La peau pleure les larmes que les yeux ne peuvent pas pleurer. »



# AIMEZ VOTRE CORPS : 6 CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN

Il est de plus en plus évident qu'un mode de vie sain peut avoir un impact bénéfique sur le psoriasis. Alors au-delà de votre traitement, que vous devez suivre scrupuleusement, tenez compte de quelques principes de base pour offrir à votre corps un mode de vie équilibré.



## NO STRESS !

Pour de nombreuses personnes atteintes de psoriasis, le stress semble jouer un rôle majeur dans la gravité de la maladie : plus le stress est important, plus les poussées sont graves. Essayez donc d'éviter autant que possible les situations dans lesquelles vous êtes sous pression ou trouvez un moyen d'évacuer le stress que vous accumulez dans votre quotidien. Optez pour la méthode qui vous convient le mieux : qu'il s'agisse d'un moment de méditation quotidien, d'une heure d'exercice physique ou d'un rituel personnel dans votre salle de bains, peu importe. Ce qui compte, c'est que vous parveniez à relâcher la pression et à acquérir une certaine paix intérieure.

## GO, GO, GO...

Aujourd'hui, tout le monde sait qu'une dose raisonnable et régulière d'exercice physique n'a que des avantages. Choisissez une activité qui vous procure du plaisir, de sorte que vous vous réjouissiez de la pratiquer. Vélo, yoga, marche, natation ou vélo... Tout est bon, mais veillez à le faire régulièrement. Non seulement cette activité physique vous aidera à contrôler votre poids, mais elle sera également bénéfique pour votre cœur et votre moral.

## RESPIREZ !

Le tabagisme n'est pas seulement nocif pour vos poumons, votre cœur et vos artères. Il a également un impact important sur votre système immunitaire. Il est donc dans votre intérêt d'arrêter de fumer. Demandez conseil à votre pharmacien et/ou à votre médecin afin qu'ils vous aident à trouver la meilleure façon adaptée à votre cas, pour que vous puissiez persévérer. N'abandonnez pas trop vite et réessayez si vous ne réussissez pas immédiatement.

## SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Les études montrent qu'il existe un lien entre le surpoids et le psoriasis : plus il y a de kilos superflus, plus l'affection semble être grave. Le psoriasis est également plus fréquent chez les personnes obèses. De plus, un excès de poids nuit à vos articulations et à votre mobilité. Autant de bonnes raisons pour perdre quelques kilos si nécessaire. Fixez-vous des objectifs réalistes et demandez éventuellement l'aide de votre médecin, d'un diététicien ou d'un groupe d'entraide. Aussi difficile que cela puisse paraître, vous n'en tirerez que du positif, non seulement pour votre santé mais aussi pour votre confiance en vous.

## MANGEZ RESPONSABLE

Le rôle de l'alimentation pour notre santé est de plus en plus évident. Il est donc important de prêter suffisamment attention à ce que vous mangez. Cela vous aide à maintenir un poids sain. Et vous pouvez également éviter certaines carences en vitamines ou en minéraux qui peuvent impacter le psoriasis. Une alimentation équilibrée joue aussi un rôle important dans le développement de certaines maladies métaboliques et cardiovasculaires. Enfin, certains nutriments peuvent favoriser le développement de réactions inflammatoires chez certaines personnes. On pense également que l'équilibre des bactéries dans nos intestins (le fameux microbiome) a un impact sur l'équilibre de la peau. Mangez donc aussi naturellement et consciemment que possible, et surtout : profitez de vos repas !

## AIMEZ VOTRE PERSONNE

C'est peut-être le conseil le plus important de tous. Accordez-vous le temps et l'attention nécessaires pour vous prouver que vous êtes important.e. Prenez soin de vous et quoi que vous fassiez, faites-le bien !

**WENDY: « DITES D'EMBLÉE À VOTRE COIFFEUR QUE VOUS SOUFFREZ DE PSORIASIS »**

Rien ne permettrait de penser que la charmante femme qui nous accueille avec un large sourire est confrontée au psoriasis depuis son adolescence. Aujourd'hui, ses symptômes sont sous contrôle et Wendy est réputée, en tant que coiffeuse, pour le professionnalisme avec lequel elle traite les problèmes de cuir chevelu et de psoriasis. Résultat : lorsqu'ils quittent son salon, les clients se sentent bien. Avec, en prime, des conseils pour des cheveux plus beaux et sains, ainsi qu'un regain de confiance en eux.



« J'avais seize ans quand les premières plaques sont apparues. C'était d'autant plus difficile que je venais de commencer à travailler comme coiffeuse... J'ai souvent pleuré dans la salle de bains, » se souvient Wendy. On ne se moquait pas vraiment d'elle, mais elle avait honte de ses plaques. « J'essayais de les cacher en portant des manches longues et des vêtements longs avec un col montant. Pour mon travail, c'était vraiment très gênant. »

Comme son père souffrait également de psoriasis, elle a rapidement consulté un dermatologue. Il lui a prescrit de la lumineothérapie. « Ce traitement a été très efficace. En plus, cela donne

aussi un beau teint hâlé, ce qui m'a aidée à avoir plus de confiance en moi. Et ça m'a rendu espoir. »

Pendant plusieurs années, elle a réussi, avec plus ou moins de succès, à contrôler les poussées. Mais à l'âge de 30 ans, elle a commencé à souffrir aussi de douleurs articulaires. Après de longues et nombreuses recherches, elle est arrivée chez un rhumatologue il y a trois ans, et celui-ci a diagnostiqué une arthrite psoriasique. « Je pensais que cela ne touchait que les personnes âgées, mais ce n'est pas le cas. Le diagnostic a été une révélation et le médecin m'a vraiment aidée. C'était un soulagement, car la douleur me réveillait très souvent la nuit. Mainte-

nant, j'ai le traitement approprié et ça va beaucoup mieux. »

Non seulement son travail est plus facile, mais elle peut aussi refaire du sport, ce qui lui procure une grande satisfaction tout en l'aidant à maintenir un mode de vie sain et actif. Car cela a aussi un impact sur les symptômes, comme l'a découvert Wendy qui aime fréquenter la salle de fitness plusieurs fois par semaine. « Il s'agit de prendre soin de soi, tout simplement, » dit-elle. « À l'intérieur comme à l'extérieur, bien sûr, car c'est bon pour le moral. »

### Son propre salon

Ce souci de l'apparence - tant la sienne que celle de ses clients -, Wendy le met tous les jours en pratique. Depuis 2016, elle possède son propre salon où elle accueille les dames, les hommes et les enfants pour un shampoing, une coupe ou une couleur. « Peu après avoir acheté cette maison avec mon compagnon, j'ai décidé d'y installer mon salon de coiffure. Depuis, j'ai acquis une clientèle très fidèle : les gens ne viennent pas seulement du quartier mais de partout, et je coiffe certaines personnes depuis plus de

vingt ans. »

Près d'un tiers de ses clients ont des problèmes capillaires. « Je vois toutes sortes de complications : cheveux gras, psoriasis, cancer, problèmes de cuir chevelu. Cela fait partie du métier et c'est à vous d'en discuter avec les clients, car lorsqu'ils viennent chez le coiffeur, c'est pour se sentir beaux. » Et lorsque Wendy identifie un problème, elle n'hésite pas à en parler. « Il m'est déjà arrivé de conseiller à quelqu'un d'aller voir un dermatologue, car on ne peut pas laisser le psoriasis sans traitement. »

### Bien dans sa peau

D'expérience, Wendy sait également qu'on met les gens plus à l'aise en nommant les choses plutôt qu'en les passant sous silence. « Cela change l'approche. Je conseille d'ailleurs aux personnes atteintes de psoriasis de le signaler d'emblée à leur coiffeur, en précisant que ce n'est pas contagieux. Et j'insiste aussi auprès des coiffeurs : s'ils constatent le problème, il faut qu'ils en parlent, au lieu de l'ignorer. » Bien sûr, la façon de s'exprimer est importante. « Il faut mettre les gens à l'aise, en douceur. Personne n'a choisi d'avoir du psoriasis. Et en vieillis-

« Il s'agit de prendre soin de soi, tout simplement. À l'intérieur comme à l'extérieur, bien sûr, car c'est bon pour le moral. »

sant, je réalise que tout le monde a ses problèmes. Vu de l'extérieur, tout semble toujours parfait, comme sur les réseaux sociaux par exemple. Mais là, personne ne partage ses doutes ou ses imperfections, et on ne sait pas ce qui se cache derrière cette image

parfaite. »

« Comme le veut le cliché, les coiffeurs sont aussi des psychologues, » poursuit-elle. « C'est un aspect que j'apprécie, et peut-être qu'à cause de mon psoriasis, il m'est plus facile de faire preuve d'empathie. Je veux vraiment offrir aux gens une écoute attentive. Et cela me fait du bien aussi. »

Aujourd'hui, Wendy - qui est aussi membre de l'association de patients en Flandre - se sent très bien dans sa peau. On peut prendre cette expression au pied de la lettre : « Mes valeurs inflammatoires ont chuté et sont presque nulles, » dit-elle. Mais elle est aussi bien dans sa peau au sens figuré : « J'ai appris qu'en fait, nous cachons nos limites aux autres. Et un jour, j'ai décidé de ne plus le faire. On ne nous a donné qu'un seul corps, mais ceux qui sont beaux n'ont aucune raison de se sentir mieux. Ce qui ne veut pas dire que l'apparence n'a pas d'importance, » conclut-elle avec coquetterie. « C'est probablement un grand atout d'avoir une bonne dose de fierté. Tout comme du courage et de l'audace. Il faut tout essayer dans la vie et ne pas regretter ce que l'on fait, pour ne pas devoir se soucier de ce que l'on n'a pas fait. »



# BIEN DANS SA PEAU JUSQU'AU BOUT DES TIFS

Si vous souffrez de psoriasis, il importe d'accorder une attention toute particulière à votre peau, mais aussi à vos cheveux et vos ongles. Voici quelques conseils avisés des plus précieux partagés par Wendy, coiffeuse spécialisée dans les problèmes capillaires dont vous lirez l'histoire ailleurs dans ce magazine. Ils sont excellents pour votre confiance en vous, de surcroît.

## CHEVEUX

Adaptez la température de l'eau de votre bain ou de votre douche. Comme la peau est déjà très sensible lorsque l'on souffre de psoriasis, il est préférable que l'eau ne soit pas trop chaude. Il ne faut pas non plus sécher les cheveux avec un sèche-cheveux trop chaud.

Utilisez des produits fiables. Demandez conseil à votre coiffeur ou à votre pharmacien pour choisir le bon shampooing, et éventuellement un soin à appliquer avant ou après le shampooing. Cela vous aidera à réduire les démangeaisons et vous vous gratterez moins.

Essayez d'éviter la formation de croûtes : elles privent la racine du cheveu d'oxygène et provoquent des démangeaisons qui entraînent à leur tour le grattage, dans un cercle vicieux. Lavez donc vos cheveux régulièrement, mais pas plus de trois fois par semaine.

Veillez à ne pas utiliser trop de produit. Il vaut mieux se laver les cheveux deux fois de suite avec très peu de

shampooing, plutôt qu'une seule fois avec beaucoup de produit. Commencez par bien répartir le shampooing dans vos mains, et rincez très soigneusement.

Ne frictionnez pas trop fort pendant le shampooing et laissez les produits s'imprégner pour qu'ils puissent faire leur travail. Peignez très délicatement.

Hydratez votre cuir chevelu avant de vous laver les cheveux. Utilisez pour cela une crème grasse.

Vous pouvez colorer vos cheveux, mais il est préférable d'opter pour des produits à base d'ingrédients naturels et biologiques.

Si vous avez les cheveux longs et fournis, votre cuir chevelu est peu oxygéné et cela n'est pas très bon lorsque l'on souffre de psoriasis. Vous pouvez donc éventuellement les raccourcir et les alléger. Mais surtout, choisissez une couleur et une coupe qui vous font vous sentir bien !

Cherchez un coiffeur/une coiffeuse prêt(e) à écouter votre problématique, vos préférences et vos sensibilités.

## PEAU

Pour éviter la desquamation (et donc les démangeaisons), une bonne hydratation est indispensable. Hydratez donc votre peau avec une lotion corporelle plutôt grasse et au pH neutre.

Évitez l'eau chaude.

L'air sec et froid agresse la peau. Essayez d'éviter les endroits climatisés et très froids.

Essayez de ne pas vous gratter en cas de démangeaisons. Le fait de se gratter peut endommager la peau, ce qui peut aggraver votre psoriasis. Rafraîchissez votre peau avec des glaçons ou un pack de gel ; cela peut aider à réduire les démangeaisons.

## ONGLES

Essayez de garder vos ongles courts pour éviter de les casser. Prenez l'habitude de les faire soigner par une pédicure ou une manucure.

Vous pouvez mettre du vernis si vous le souhaitez, vous protégerez mieux vos ongles, mais gardez à l'esprit que le dissolvant peut les endommager.



# Mener une vie épanouie avec le psoriasis



Avec le soutien et les outils adéquats, vous pouvez accomplir plus

## Apsolutely est désormais consultable en ligne

Le site [apsolutely.be](http://apsolutely.be) vous propose une mine d'informations fiables sur le psoriasis. Qu'est-ce qui provoque la maladie ? Comment le diagnostic est-il posé ? Quelles sont les comorbidités et les différents traitements disponibles ? Tout est expliqué à l'aide de textes concis et de vidéos éclairantes.

En outre, la plateforme fournit des conseils pratiques aux patients et aux aidants proches. Vous trouverez notamment des astuces pour adopter un mode de vie sain et un guide pour vous préparer aux consultations chez le médecin.

Et bien sûr, vous pourrez aussi y lire tous les témoignages inspirants publiés dans ce numéro et les éditions précédentes d'Apsolutely.



Découvrez la plateforme en surfant sur [www.apsolutely.be](http://www.apsolutely.be) ou à l'aide du code QR ci-contre.

# FRANÇOIS : « L'EXERCICE M'AIDÉ À MIEUX GÉRER LE STRESS »

Le psoriasis n'impacte pas seulement le regard des autres, il influence également l'image que vous avez de vous-même. C'est pourquoi François accorde une attention particulière non seulement à un mode de vie sain, mais aussi à son apparence. Sa discipline lui permet de surcroît de limiter son stress. Pas étonnant donc que l'homme élancé et affable avec lequel nous nous atablons, se sent bien dans sa peau maintenant.

« Les premières plaques ont fait leur apparition sur le cuir chevelu quand j'avais seize ans. Comme mon père et ma grand-mère en avaient aussi, j'ai tout de suite compris qu'il s'agissait du psoriasis », se rappelle François. « J'ai donc immédiatement consulté un dermatologue spécialisé. »

Le traitement prescrit par celui-ci ne marche toutefois pas vraiment et les symptômes s'aggravent chez le jeune homme qui s'apprête à rejoindre la police. « C'était vraiment problématique », explique-t-il. « En tant que policier, le travail à l'extérieur s'effectue en équipe de deux et il faut toujours mettre le même uniforme que son collègue. Lorsqu'il fait beau et que vous voulez mettre un pull pour cacher vos plaques, il est évident que l'autre ne comprendra pas forcément. Ce qui était compliqué aussi, c'étaient les pellicules. Avec le psoriasis, il vaut mieux éviter les vêtements foncés et c'est plutôt difficile avec l'uniforme. »

Au fil des années, il essaie plusieurs traitements, tous avec des résultats temporaires et certains avec des effets secondaires considérables. « Je me suis même fait retirer les amygdales quand j'avais 25 ans, parce que dans certains cas, cela aide à diminuer le psoriasis », dit-il. « Comme beaucoup de patients, j'étais prêt à tout pour me débarrasser de mes plaques. »



## Hygiène de vie

C'est pour la même raison qu'il arrête de fumer, afin de mettre toutes les chances de son côté. Pour ne pas prendre de kilos, il se met à courir. Progressivement, il intensifie le rythme et diversifie ses activités sportives : au jogging s'ajoutent des séances de cross-fit, quatre fois par semaine.

« C'est intense, mais au-delà de l'effet bénéfique sur ma condition et mon poids, cela me permet de mieux gérer mon stress. »

Il s'achète également un vélo électrique pour se rendre au travail : « Cela m'aide à me vider la tête pendant le trajet, qui me prend exactement le temps qui serait nécessaire en voiture. Grâce au sport, je reste calme, même dans des situations stressantes. C'est capital pour prévenir les poussées de psoriasis. »

Autre facteur important à surveiller en cas de psoriasis : la fatigue. Là aussi, François s'est arrangé pour trouver un style de vie plus adapté : « J'aimais bien travailler la nuit, mais je dormais très mal ensuite. Donc j'ai adapté mon temps de travail, pour adopter un horaire de bureau », raconte-t-il.

L'exercice combiné à une alimentation saine et équilibrée font qu'il se sent bien dans sa peau aujourd'hui. « J'ai à présent trouvé un traitement qui fonctionne, donc ma peau est blanchie, mais il ne faut pas que j'arrête et la maladie prend quand même encore une place dans ma vie. »

Ainsi, il scrute encore sa peau tous les jours. L'impact du psoriasis sur la vie quotidienne est en effet considérable, tant au niveau physique que psychologique : « Le regard des autres est difficile à supporter lorsqu'on a des plaques », affirme François. « Et ce qui est dur aussi, c'est la façon dont on se voit soi-même à travers les yeux d'autres personnes. Du coup, je prends soin de mon physique : je surveille mon poids, ma forme et mon apparence. »

Au-delà, l'expérience du psoriasis l'a rendu plus sensible à d'autres choses : « Je ressens et je fais preuve de beaucoup plus d'empathie pour les

« Faites-vous suivre et demandez à être référé si vous n'êtes pas convaincu. Et n'oubliez pas que cela ira mieux, aujourd'hui c'est possible. »

gens : quand vous vivez vous-même certaines choses, vous devenez plus compréhensif. »

## Garder l'espoir

En 2010, il a découvert l'association de patients Psoriasis-Contact qui existe depuis 2008. « Je voulais leur donner un coup de main, notamment en participant à la création du premier salon du psoriasis. Et ils avaient besoin de volontaires pour contribuer à la newsletter et la mettre en ligne. Je m'y suis engagé. Cela me prend pas mal de temps - une association, c'est comme un iceberg, le monde extérieur ne voit que la petite partie à la surface. Mais c'est gratifiant de pouvoir aider les gens et de les informer. C'est une mission qui est devenue encore plus importante à une époque où les fake news foisonnent sur internet. »

Il fait allusion à la surabondance de traitements alternatifs qui promettent monts et merveilles, parfois à des prix exorbitants. « Je comprends très bien que l'on soit prêt à tout, mais dans certains cas il s'agit de méthodes dangereuses. Il faut être très vigilant et ne pas se fier aux miracles. Cela me révolte qu'il existe des gens qui abusent du désespoir des patients. »

François conseille plutôt de prendre un bon dermatologue spécialisé qui reste au courant des dernières évolutions et qui prend le temps de parler avec ses patients. « Faites-vous suivre et demandez à être référé si vous n'êtes pas convaincu. Et n'oubliez pas que cela ira mieux, aujourd'hui c'est possible. Les traitements, qui sont très personnalisés, se diversifient et s'améliorent. Gardez en tête que vous n'êtes pas seul. » Le voilà donc plutôt heureux et content de sa vie : « Vous savez, il y a des gens qui vivent très bien avec leur psoriasis sans le traiter, mais je serais dépressif si je n'arrivais pas à me soigner. Les traitements ont vraiment changé la donne, je ne sais pas comment faisait ma grand-mère avec ses pommades au goudron. »

# CINQ CONSEILS DE NOTRE COMMUNAUTÉ EN LIGNE

De nombreuses personnes atteintes de psoriasis trouvent du soutien et des conseils sur les canaux de médias sociaux de Psoriasis Belgium. Un appel a ainsi été lancé sur Facebook et Instagram afin de partager des conseils qui peuvent rendre la vie avec le psoriasis plus agréable. Les réponses ont été très nombreuses ! Nous avons le plaisir de partager avec vous cinq conseils en or de la communauté en ligne.

Par: membres de la communauté @PsoriasisBelgium

## DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

@Paula (63)

"Ce qui m'aide depuis des années et me fait souvent oublier le psoriasis, ce sont les vêtements en coton amples. En été comme en hiver, cela évite d'aggraver l'irritation générée par mes inflammations cutanées. En outre, je recommande à toute personne souffrant de psoriasis aux pieds de porter des chaussettes 100 % coton. L'investissement en vaut vraiment la peine !"

## UNE VIE SAINE

@Kevin (34)

"En plus de mon traitement médical, mon dermatologue m'a également recommandé de mener une vie plus saine et de surveiller mon alimentation. Comme je voulais vraiment retrouver ma qualité de vie, je suis allé voir une diététicienne dès le lendemain et sur ses conseils, j'ai commencé une alimentation sans gluten. Après quelques semaines, j'ai progressivement constaté une amélioration et depuis lors, je vis « sans gluten » ! C'est mon conseil en or. P.-S. Ne faites jamais cela sans consulter votre médecin traitant ou un nutritionniste."

## EXPRIMER ET PARTAGER SES ÉMOTIONS

@Annie (67)

"Mon psoriasis s'est manifesté pour la première fois lorsque ma sœur a quitté la maison et cela m'a fortement affecté sur le plan émotionnel. Nager dans l'eau de mer a vraiment eu un effet positif sur moi, mais dès que quelque chose me touchait à nouveau, le psoriasis refaisait son apparition. Lorsque j'ai suivi une thérapie après une dépression, j'ai appris à mieux exprimer mes émotions et depuis lors, mon psoriasis a complètement disparu. Le message est donc : parlez et ne restez pas renfermé sur vous-même !"

## UNE ALIMENTATION SAINE

@Saloua (45)

"Après plus de 25 ans de psoriasis et une dizaine de traitements, j'ai aussi commencé de mon plein gré à faire attention à mon alimentation. J'ai évité les graisses et les sucres et progressivement, mon psoriasis a commencé à s'atténuer. Petit à petit, les éruptions ont diminué et ont fini par disparaître complètement. Pour moi, rien de tel qu'une alimentation saine !"

## LE CONSEIL DU COIFFEUR

@Gaston (70)

"Après de nombreuses années passées à gérer mon psoriasis, j'ai appris à connaître de nombreux petits trucs et astuces qui peuvent atténuer la douleur ou les désagréments du psoriasis. Comme je souffre souvent de psoriasis sur le cuir chevelu, ma coiffeuse m'a donné ce conseil très utile : immédiatement après vous être lavé les cheveux, éliminez les croûtes dans vos cheveux et sur votre cuir chevelu à l'aide d'un peigne à poux. Cela a vraiment eu un impact sur moi et je me sens bien mieux dans ma peau maintenant !"

**Clause de non-responsabilité :** Ces conseils ont été partagés par et pour des personnes atteintes de psoriasis, mais ne reposent pas sur des recherches médicales. Vous aimeriez appliquer un de ces conseils ? Parlez-en d'abord avec votre médecin traitant.

**Vous avez aussi des conseils à donner ? Partagez-les !**

Rejoignez la communauté en ligne de Psoriasis Belgium sur Facebook et/ou Instagram ! @PsoriasisBelgium



## CONSULTEZ ICI LA PREMIÈRE ET DEUXIÈME ÉDITION DE APSOLUTELY



SCANNER LE QR-CODE



## APSOLUTELY EST DÉSORMAIS CONSULTABLE EN LIGNE

Découvrez la plateforme en surfant sur [www.apsolutely.be](http://www.apsolutely.be) ou à l'aide du code QR ci-contre.



## COLOFON

Éditeur : Janssen-Cilag NV©2021

Comité de rédaction : Paul De Corte (Psoriasis Liga Vlaanderen) François Jacquemin et Dany Mathieu (Psoriasis-Contact)

Textes : Griet Byl, Louvain  
Production : Klazien Roozeboom, Volle Maan, Amsterdam  
Photographie : Sandra van Watermeulen, Anvers  
Conception graphique et PAO : Nanda Alderlieste, Noinoloi.nl  
Impression : NPN drukkers, Breda

Nous remercions toutes les personnes interrogées qui nous ont fait part de leurs expériences personnelles et professionnelles en toute franchise.

Le contenu de ce magazine a été rédigé avec le plus grand soin. Néanmoins, nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur. La reproduction de cette publication est autorisée moyennant mention de la source. La reproduction des images ne peut se faire qu'avec le consentement écrit préalable de Volle Maan.

Les points de vue et les opinions exprimés dans ce magazine sont ceux des personnes interrogées et ne correspondent pas nécessairement aux points de vue de Janssen. Janssen ne peut garantir que les informations contenues dans le magazine correspondent aux fins pour lesquelles elles ont été consultées par le lecteur et exclut toute responsabilité pour tout dommage direct ou indirect, de quelque nature que ce soit, découlant de ou lié de quelque manière que ce soit à l'utilisation du magazine ou résultant des points de vue et opinions exprimés dans le magazine.

## « INFORMATIONS, ASSISTANCE ET CONNEXION EXPERTES ET CORRECTES »

### Les associations de patients atteints de psoriasis en Belgique :

- procurent des informations et un soutien moral aux personnes atteintes de psoriasis cutané et de l'arthrite psoriasique
- veulent être la voix des quelque 300 000 Belges souffrant de la maladie
- entretiennent des contacts étroits avec les scientifiques et les spécialistes pour rassembler toutes les informations sur les nouveaux traitements
- informent le grand public sur le psoriasis et l'arthrite psoriasique
- organisent des activités (aussi en ligne), notamment à l'occasion de la Journée mondiale du psoriasis le 29 octobre
- publient un magazine pour les membres et/ou diffusent un bulletin d'information

### Pour en savoir plus ?

#### À BRUXELLES ET EN WALLONIE :

##### Psoriasis-Contact asbl

www.psoriasis-contact.be

www.facebook.com/PSORIASISCONTACT

@psocontact

www.instagram.com/psoriasiscontact

##### Gipso asbl

www.gipso.info

www.facebook.com/gipsoasbl

twitter.com/gipsoasbl

instagram.com/gipsoasbl

#### EN FLANDRE :

##### Psoriasis Liga Vlaanderen vzw

www.psoriasis-vl.be

www.facebook.com/PsoriasisLigaVlaanderen

# APSOLUTELY

Mener une vie épanouie avec le psoriasis.

## Psoriasis Liga Vlaanderen vzw

-  [www.psoriasis-vl.be](http://www.psoriasis-vl.be)
-  [www.facebook.com/PsoriasisLigaVlaanderen](https://www.facebook.com/PsoriasisLigaVlaanderen)

## Psoriasis-Contact asbl

-  [www.psoriasis-contact.be](http://www.psoriasis-contact.be)
-  [www.facebook.com/PSORIASISCONTACT](https://www.facebook.com/PSORIASISCONTACT)
-  [@pscontact](https://twitter.com/pscontact)
-  [www.instagram.com/psoriasiscontact](https://www.instagram.com/psoriasiscontact)

## Gipso asbl

-  [www.gipso.info](http://www.gipso.info)
-  [www.facebook.com/gipsoasbl](https://www.facebook.com/gipsoasbl)
-  [twitter.com/gipsoasbl](https://twitter.com/gipsoasbl)
-  [instagram.com/gipsoasbl](https://www.instagram.com/gipsoasbl)

## Janssen

-  [www.janssen.com/belgium](http://www.janssen.com/belgium)
-  [www.facebook.com/janssenbelgium](https://www.facebook.com/janssenbelgium)
-  [www.facebook.com/psoriasisbelgium](https://www.facebook.com/psoriasisbelgium)
-  [@janssenbelgium](https://twitter.com/janssenbelgium)
-  [www.instagram.com/@janssenbelgium](https://www.instagram.com/@janssenbelgium)
-  [www.instagram.com/@PsoriasisBelgium](https://www.instagram.com/@PsoriasisBelgium)
-  [@janssenbelgium](https://www.linkedin.com/@janssenbelgium)
-  0800 93 377



PHOTO: GETTY IMAGES