Voir
plus loin



# Psoriasis & sexualité

Johnson&Johnson

# PRÉAMBULE

Le psoriasis, ce n'est pas seulement une question de peau.

Cette maladie chronique peut avoir un impact profond sur la qualité de vie : au-delà des symptômes physiques, elle peut ébranler la confiance et l'estime de soi, peser sur les relations et, parfois, affecter la vie intime et sexuelle.[1]

Pourtant, ces sujets restent rarement abordés, même lors des consultations médicales. Beaucoup hésitent à en parler, que ce soit avec leur médecin ou avec leur partenaire.[1]

**Ce guide est là pour briser les tabous, vous rassurer et vous aider à en parler, avec votre partenaire, vos proches ou un professionnel de santé.**

La brochure « Psoriasis & sexualité » s'inscrit dans la collection Voir plus loin, développée par Johnson & Johnson. Elle a été réalisée en étroite collaboration avec Sonia BEN GHEZALA (CHU Toulouse), Allegra LEROUX (CHU Niort) et Clarisse ROBIN (CHU Angers), infirmières dont l'expérience et la vision du terrain ont été essentielles à sa conception.

Johnson & Johnson tient à les remercier sincèrement pour leur précieuse participation et leur implication tout au long de ce projet.

> *« Une belle expérience de co-construction ! L'écoute, la réactivité et l'engagement du laboratoire ont permis de donner vie à des supports de grandes qualité, centrés sur le patient. »*
>
> **Allegra LEROUX**

> *« En tant que soignant, s'impliquer à la construction d'outils d'informations, prendre part pleinement à l'accompagnement des patients avec un psoriasis, est l'une de nos missions essentielles à la prise en charge des patients. »*
>
> **Clarisse ROBIN**

> *« Chers patients et proches de patient atteints de psoriasis, dans cette brochure, nous avons souhaité, avec mes collègues infirmières en pratique avancée et le laboratoire Johnson et Johnson, vous donner plus d'information sur le psoriasis et quelques conseils pour avoir une meilleure qualité de vie. Bonne lecture ! »*
>
> **Sonia BEN GHEZALA**



# Qu'est-ce que le psoriasis ?

Le psoriasis est une **maladie de la peau**, dont l'évolution est **chronique** : elle dure dans le temps et ne disparaît jamais complètement.[2]



Le psoriasis est lié à un dérèglement du système immunitaire et n'est pas contagieux : ce n'est pas une maladie qui « s'attrape » ou se transmet à d'autres personnes.[2]

Il peut se manifester sur n'importe quelle partie du corps, être visible, douloureux parfois, et souvent difficile à vivre au quotidien.[3,4]

Il n'existe pas « un psoriasis » mais « des psoriasis ».[4]

La forme la plus courante est le **psoriasis en plaques**, se traduisant généralement par la présence de plaques rouges, bien limitées, épaisses et recouvertes de croutes (squames) blanchâtres à la surface de la peau.[4]

**Le psoriasis évoluant par poussées,** certains jours sont meilleurs que d'autres pour les patients. Une poussée peut d'ailleurs **être déclenchée par de nombreux facteurs** comme le stress, un traumatisme, les frottements, une infection, ou bien d'autres encore.[2]

# Les effets du psoriasis sur la sexualité

## Entre gêne physique et poids émotionnel

*La peau joue un rôle essentiel dans l'image et l'estime de soi, les relations et la sexualité. Lorsque le psoriasis touche certaines zones, comme le visage ou la région génitale, l'impact sur la vie affective et sexuelle peut être particulièrement marqué.* [5,6]

Des troubles sexuels sont fréquents chez les personnes atteintes de psoriasis, en particulier lorsque la région génitale est touchée. Ces troubles peuvent affecter la libido, l'érection (impuissance), ou l'éjaculation. [6-8]

- **L'atteinte génitale**, chez la femme comme chez l'homme, concerne près de 1 patient sur 2 au cours de l'évolution de la maladie. [7,8]
- Elle provoque souvent **démangeaisons, brûlures ou douleurs**, parfois associées à des fissures ou petites plaies pouvant parfois rendre les rapports sexuels douloureux. [7,8]



Les atteintes génitales peuvent accentuer la gêne et nuire à la confiance en soi, en altérant le regard porté sur son propre corps. [6-8]



## Le saviez-vous ?

- **Près d'1 patient sur 2 rapporte un impact direct de son psoriasis sur sa sexualité, avec pour conséquences :** [1]
  - perte de confiance en soi
  - culpabilité
  - altération de la vie de couple
  - voire isolement ou frustration
- **Femmes et hommes peuvent être concernés.** [1]
- **Les changements d'habitudes** sont fréquents : [1]
  - réduction de la fréquence des rapports
  - modification des pratiques
  - voire arrêt de toute activité sexuelle

**Les causes** sont souvent **multiples** : elles peuvent être physiques, psychologiques ou un mélange des deux. [1]

**→ Une prise en charge globale peut améliorer la sexualité.**

# Conseils pour mieux vivre sa sexualité

## Prendre soin de soi et de son couple

### HYDRATATION
appliquez une crème douce, sans parfum, avant et après pour réduire la sécheresse et les frottements.

### CONFORT VESTIMENTAIRE
portez des matières respirantes (coton, bambou) et évitez les tissus ou élastiques irritants.

## DES PETITS GESTES POUR PLUS DE CONFORT

De simples ajustements peuvent aider à réduire l'inconfort et à préserver le plaisir, même en période de poussée.

**Voici quelques astuces :** [7-9]

### LUBRIFIANT
choisissez une formule non parfumée adaptée aux peaux sensibles (tester avant sur une petite zone).

### POSITIONS
utilisez des coussins ou des oreillers pour réduire la pression sur les zones sensibles et limiter les frottements.

### PENDANT UNE POUSSÉE
privilégiez les zones non douloureuses et explorez d'autres formes de proximité (massages, câlins, activités à deux).

## 5 CONSEILS POUR MIEUX VIVRE SON INTIMITÉ

### 1 AVANCEZ À VOTRE RYTHME
Débutez une relation ou parlez de votre psoriasis quand vous vous sentez prêt(e). Le stress peut déclencher des poussées : prenez le temps qui vous convient. [2,10,11]

### 2 EXPLIQUEZ SIMPLEMENT
Votre partenaire ne connaît peut-être pas le psoriasis. Partagez ce que vous vivez pour l'aider à comprendre et à vous soutenir. [10,11]

### 3 SOYEZ OUVERT(E) SUR VOS RESSENTIS
Exprimez ce que vous ressentez physiquement et émotionnellement. Les discussions franches renforcent la confiance et l'acceptation mutuelle. [10,11]

### 4 CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE
Rejoignez un groupe de soutien, pratiquez une activité qui vous plaît, acceptez les compliments et appréciez les moments positifs. [12]

### 5 EXPLOREZ D'AUTRES FORMES D'INTIMITÉ
En période de poussée, privilégiez d'autres gestes de complicité (film, dîner, massage). Adaptez l'ambiance (lumière douce, vêtements) pour vous sentir à l'aise. [11]

*« On a adapté nos moments d'intimité pour éviter les zones douloureuses. On a découvert d'autres façons de créer de la complicité, et ça nous a encore plus unis. »*

Yassine, 35 ans



## 5 CONSEILS CLÉS POUR SOUTENIR SON/SA PARTENAIRE AU QUOTIDIEN

### 1 FAITES PREUVE DE PATIENCE ET D'ÉCOUTE

Laissez votre partenaire partager à son rythme. Posez vos questions avec bienveillance, sans exiger de réponses immédiates.

### 2 PRENEZ EN COMPTE SES INSÉCURITÉS

Même si vous trouvez votre partenaire attirant(e), il/elle peut ne pas se voir ainsi. Écoutez ses inquiétudes et cherchez ensemble des solutions.[5]

### 3 NE LE PRENEZ PAS POUR VOUS

S'il/elle évite parfois les rapports ou les gestes tendres, ce n'est pas un rejet personnel mais souvent lié à la gêne ou au malaise vis-à-vis de son corps.[5,11]

### 4 RENFORCEZ SA CONFIANCE

Partagez ou encouragez des activités qui boostent la confiance en soi. Un compliment sincère, même simple, peut avoir un grand impact.[5]

### 5 COMMUNIQUEZ AVEC DOUCEUR

Si quelque chose change dans l'intimité, abordez-le calmement. Comprendre la cause et y répondre ensemble peut renforcer votre relation.



*« Au début, je ne savais pas comment réagir. J'avais peur de mal faire ou de dire quelque chose qui blesse. Mais en en parlant ensemble, j'ai compris ses besoins, et ça nous a rapprochés. »*

Thomas, 37 ans, partenaire



# Oser aborder le sujet avec votre médecin

**En parler, c'est déjà avancer**



*« Mon médecin a été la première personne à qui j'ai parlé de mes difficultés. Ça a été un soulagement énorme. »*

Camille, 29 ans

### POURQUOI ?

- Adapter le traitement aux zones sensibles
- Améliorer le confort et l'épanouissement
- Éviter que la gêne n'isole

### AVEC QUI ?

- Dermatologue
- Médecin traitant
- Sexologue ou psychologue

### TROUVEZ UN MÉDECIN À QUI VOUS POUVEZ VOUS CONFIER[1,10,12,13]

- Parlez ouvertement de votre psoriasis, y compris s'il touche la zone génitale
- Une relation de confiance permet d'aborder la sexualité et la qualité de vie sans tabou
- Si vous n'êtes pas à l'aise, changez de professionnel : vous devez vous sentir écouté(e) et soutenu(e)

### SOYEZ CLAIR(E) SUR VOS OBJECTIFS[10,12,13]

- Exprimez vos besoins et vos attentes sur votre traitement
- Discutez ensemble des options possibles
- Préparez vos questions avant la consultation

# Où trouver de l'aide et du soutien ?

## Des ressources pour ne pas rester seul(e)



> *« C'est en rejoignant un groupe de parole que j'ai compris que je n'étais pas seul à vivre ça. Ça m'a donné la force d'en parler à ma compagne. »*
>
> Laurent, 45 ans

### FRANCE PSORIASIS

Association nationale de patients dédiée à l'information, au soutien et à la défense des personnes atteintes de psoriasis et de rhumatisme psoriasique.

Elle propose :

- Des brochures et documents d'information validés par des experts
- Des groupes de parole et rencontres entre patients
- Une ligne d'écoute téléphonique ouverte du mardi au jeudi de 9 h à 17 h : **01 42 39 02 55**

**www.francepsoriasis.org**

### RESOPSO

Réseau de professionnels et de patients visant à améliorer la prise en charge du psoriasis en France. Il offre :

- Des informations fiables sur la maladie et les traitements
- Une cartographie des dermatologues et structures spécialisées
- Des actions de formation et de sensibilisation

**www.resopso.fr**



# Découvrez nos autres guides de la collection

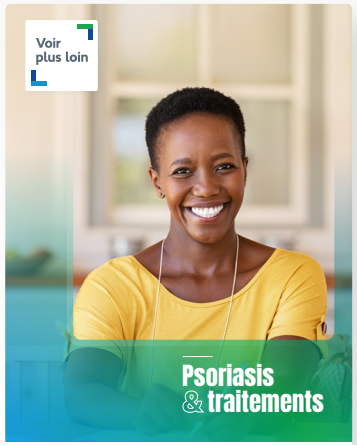
Voir plus loin




## Psoriasis : guide de l'aidant




## Psoriasis & vie quotidienne




## Psoriasis & traitements

## Références


1. Salle R, *et al.* Psoriasis and sexuality: Patients express their feelings. Skin Health Dis. 2022;3(3):e199.
2. Assurance maladie. Comprendre le psoriasis. 26 février 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/comprendre-psoriasis. Consulté le 27/10/2025.
3. World Health Organization (WHO). Global report on psoriasis. 2016
4. Association France Psoriasis. Les formes et localisations du psoriasis. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/psoriasis/formes-et-localisations-du-psoriasis. Consulté le 27/10/2025.
5. Kowalewska B, *et al.* Relationships between the acceptance of illness, quality of life and satisfaction with life in psoriasis. Postepy Dermatol Alergol. 2020;37(6):948-955.
6. Larsabal M, *et al.* GENIPSO: a French prospective study assessing instantaneous prevalence, clinical features and impact on quality of life of genital psoriasis among patients consulting for psoriasis. Br J Dermatol. 2019;180(3):647-656.
7. Association France Psoriasis. Psoriasis génital chez l'homme. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/lassociation/documentation/fiches-conseil/psoriasis-genital-homme. Consulté le 27/10/2025.
8. Association France Psoriasis. Psoriasis génital chez la femme. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/lassociation/documentation/fiches-conseil/psoriasis-genital-chez-la-femme. Consulté le 27/10/2025.
9. Association canadienne des patients atteints de psoriasis. Comment ajouter du confort (et du plaisir !) à vos relations sexuelles? Disponible sur le site : https://canadianpsoriasis.ca/fr/ressources/campagnes-de-sensibilisation/psointimate. Consulté le 27/10/2025.
10. Association France Psoriasis. À qui en parler. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/psoriasis/a-qui-en-parler. Consulté le 27/10/2025.
11. Académie européenne de dermatologie et de vénéréologie. Livret d'information pour les patients. Psoriasis et intimité. 2019.
12. Association France Psoriasis. Développer une attitude positive. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/la-maladie/vivre-avec-psoriasis/developper-une-attitude-positive. Consulté le 27/10/2025.
13. HAS. Parler avec son médecin. Pourquoi est-ce important ? 2013


**Ce guide vous est proposé par Johnson & Johnson, qui œuvre pour améliorer la vie quotidienne des patients atteints de maladies psoriasiques.**

CP-549439-10/2025

JANSSEN-CILAG, S.A.S. au capital social de 2.956.660 Euros, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 167, quai de la bataille de Stalingrad, 92130 Issy-les-Moulineaux.

Johnson&Johnson