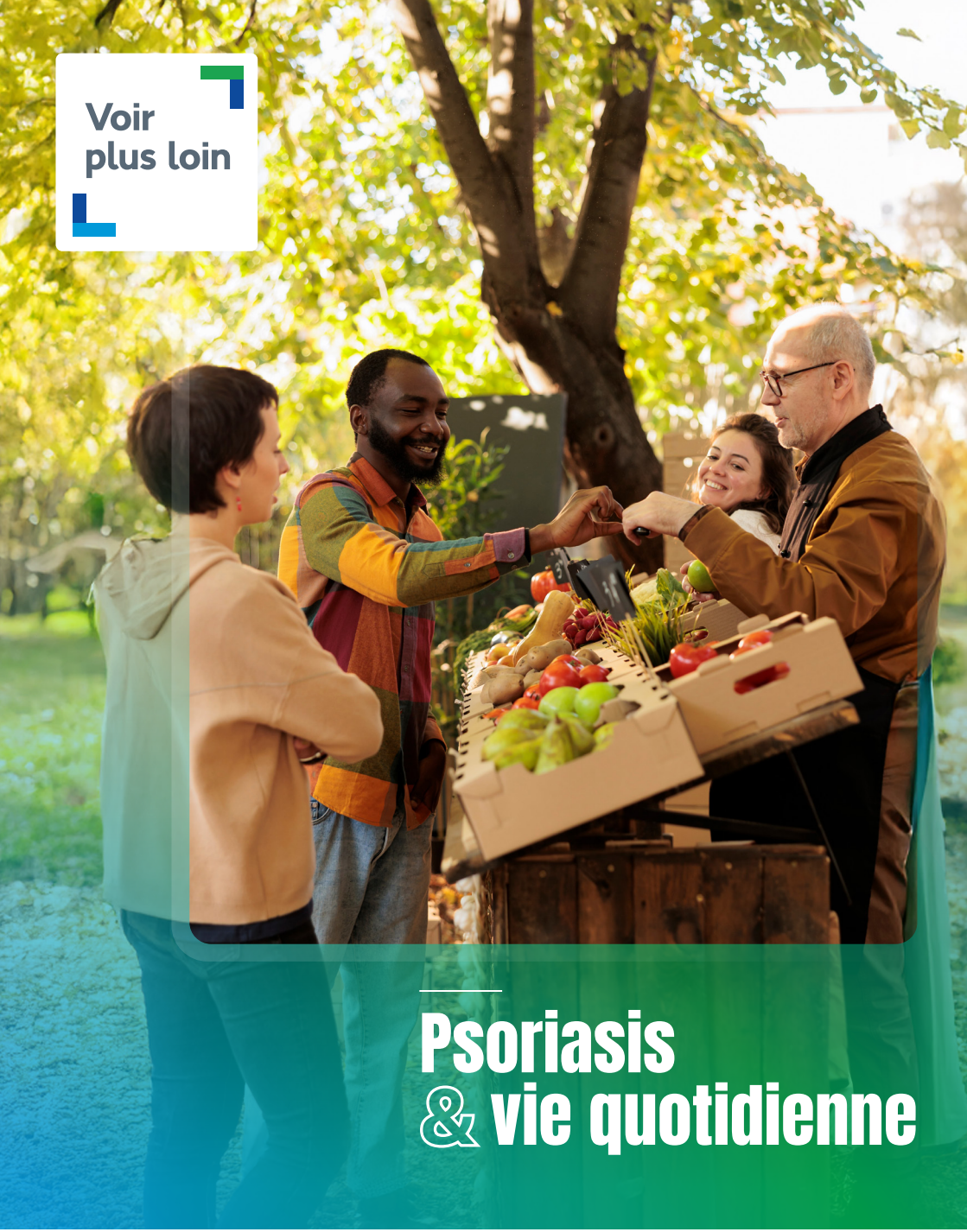
Voir
plus loin



Psoriasis & vie quotidienne

Johnson&Johnson

PRÉAMBULE

Si votre santé mentale vous préoccupe, n'hésitez pas à demander de l'aide. N'ayez pas peur de vous tourner vers votre entourage, un professionnel de santé ou l'association de patients France Psoriasis. Le plus important, c'est d'en parler !

Vivre avec un psoriasis, ce n'est pas seulement gérer une maladie de peau. C'est aussi faire face à un ensemble de défis qui peuvent impacter le moral, la vie sociale, la carrière, et plus largement la qualité de vie.

Au-delà des soins et des démangeaisons, le psoriasis peut parfois peser sur la santé mentale, avec un risque accru d'anxiété ou de dépression.[1] Il peut aussi compliquer la vie professionnelle : absences, fatigue, regard des autres, ralentissement de carrière...[1,2]

Ce guide a été conçu pour vous accompagner avec des conseils concrets et des astuces utiles pour prendre soin de vous au quotidien, au travail, à la maison, dans votre tête et dans votre corps.

La brochure « Psoriasis & vie quotidienne » 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 chronique de la peau** causée par un dérèglement du système immunitaire. Il **n'est pas contagieux** : on ne l'attrape pas et on ne le transmet pas aux autres. Il évolue par poussées (périodes d'aggravation), souvent **déclenchées par différents facteurs** dont le stress, les frottements, des infections, entre autres.[3]

Visible, parfois douloureux, il peut toucher n'importe quelle partie du corps. Il en existe plusieurs formes, la plus courante étant le **psoriasis en plaques.** Celle-ci se manifeste par des plaques rouges épaisses recouvertes de croûtes blanchâtres (squames).[4]

On ne guérit pas du psoriasis, mais il existe aujourd'hui des traitements efficaces pour **réduire les symptômes.**[3]

Quel est son impact ?

Le psoriasis se vit de manière très personnelle et n'est pas toujours proportionnel à la sévérité visible des lésions : **il peut impacter le moral, la vie sociale et professionnelle et perturber la santé mentale.**[1,2,5]

frustration *moqueries au travail* *licenciement/non-renouvellement* *plaisir de vivre réduit* ***colère*** *absentéisme régulier* ***manque de confiance en soi*** *dissimulation des lésions* *plaisir de vivre réduit* ***bien-être émotionnel affecté*** ***gêne/embarras*** *soupçons sur l'hygiène* ***impuissance*** *courtes périodes de chômage*

Anxiété, dépression, troubles du sommeil, difficultés professionnelles sont fréquents chez les patients atteints d'un psoriasis. Ce ne sont pas des signes de faiblesse mais une réalité parfois difficile.[1,2,5]

État dépressif chez **20 à 69 %** des patients[6]

Troubles du sommeil chez **36 à 82 %** des patients[7]

Blocage dans leur carrière chez **38 %** des patients[2]

Découvrez nos quelques conseils pour leur faire face au quotidien.

Psoriasis, moral et santé mentale

UN ÉQUILIBRE À PRÉSERVER

Le psoriasis ne touche pas seulement la peau, il peut aussi affecter votre moral, votre vie sociale et parfois provoquer de l'anxiété ou de la dépression. Quelle que soit sa forme ou sa localisation, il est tout aussi important de prendre soin de votre santé mentale et de vous faire accompagner, si besoin. Cela vous permettra aussi de mieux gérer votre traitement. [6,8,9]

LES CLÉS POUR CULTIVER LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



RESTEZ INFORMÉ(E)

Mieux connaître le psoriasis permet de mieux gérer ses symptômes. En restant informé(e) des avancées médicales, vous pourrez discuter plus facilement avec votre entourage et avec votre médecin, et avoir une vision plus claire des avancées thérapeutiques. [10]

Et surtout : **suivez votre traitement comme prescrit par votre médecin**, afin d'améliorer vos symptômes et de diminuer leur impact sur votre bien-être. [8]

Vous pouvez trouver plus de détails sur les traitements actuellement disponibles dans le guide **« Psoriasis & traitements ».**

NE RESTEZ PAS SEUL(E)

Expliquez honnêtement à vos proches comment le psoriasis vous affecte. **Le soutien de la famille, des amis ou des collègues peut faire une vraie différence** et vous remonter le moral. [9]

Échanger avec d'autres patients, sur des forums ou via des associations, peut aussi **apporter du réconfort et des conseils pratiques.**

Si pendant plus de deux semaines vous vous sentez triste, isolé(e) ou que vous perdez goût aux activités que vous aimiez, **parlez-en à un professionnel de santé**. Il pourra vous proposer des **solutions adaptées**, comme la thérapie cognitive-comportementale (TCC), qui aide à améliorer le moral et aussi l'état de la peau. [11-13]

Si vous avez des pensées suicidaires, veuillez contacter sans tarder votre professionnel de santé ou rendez-vous aux urgences. Informez-en également un ami ou un membre de votre famille.



PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Des **techniques simples s'insérant dans le cadre de la TCC comme la méditation, la respiration, profonde, le yoga ou le fait de se concentrer sur l'instant présent** peuvent aider à réduire le stress et à mieux vivre avec la maladie. [12,13]

La **photothérapie** est utilisée pour traiter le psoriasis. [14]

La **lumière du soleil** régule votre horloge biologique et aide à améliorer votre **sommeil**, ce qui est également bénéfique pour votre bien-être. [15,16]

PRENEZ SOIN DE VOUS

Mangez équilibré

Adopter une **alimentation variée**, riche en fibres, bonnes graisses (comme les oméga-3 des poissons gras, l'huile d'olive ou les noix) et vitamines (D, B12) peut **aider à réduire l'inflammation et à améliorer le psoriasis.**[17]

À l'inverse, une consommation élevée de graisses saturées (présentes dans le beurre ou la viande rouge), de sucres simples ou d'alcool peut favoriser l'apparition ou l'aggravation du psoriasis et de ses comorbidités.[17]



Bougez



Il peut être normal d'hésiter à faire du sport à cause de la gêne ou du regard des autres. Pourtant, l'**activité physique, même douce**, améliore l'humeur, réduit l'inflammation et aide à contrôler le poids, ce qui peut limiter l'apparition ou l'aggravation du psoriasis.[18,19]

Adoptez votre routine bien-être : **étirez-vous pendant 10 minutes chaque matin, ou allez marcher dans un parc deux fois par semaine.**

Prenez soin de votre peau[20]

- hydratez-la tous les jours avec une crème adaptée, sans parfum,
- utilisez des nettoyants doux, sans savon, pour peaux sèches ou atopiques, ou des produits au pH neutre,
- utilisez vos mains plutôt qu'un gant et évitez les frottements,
- évitez les douches ou bains trop chauds et le contact prolongé avec l'eau (20 minutes maximum),
- portez des vêtements confortables, non irritants.

Psoriasis et activité professionnelle



Les défis à relever

Gérer sa carrière avec un psoriasis peut être un vrai challenge. Des études montrent que le psoriasis a un impact important sur la vie professionnelle, car il peut entraîner :[2,21]

- **des absences régulières** en raison du suivi médical et/ou des poussées
- **une évolution professionnelle plus lente**
- **une perte de productivité,** associée à des coûts indirects pour l'employeur
- **un risque de chômage trois fois plus élevé**

Certaines conditions de travail peuvent aggraver les symptômes : impacts ou frottements répétés, utilisation de masques, exposition à certains polluants, stress.[1,22]

OSEZ ABORDER LE SUJET AU TRAVAIL[2,23,24]

Vous n'êtes pas obligé(e) de parler de votre psoriasis au travail, mais informer certaines personnes peut faciliter l'obtention d'aménagements et la gestion des périodes de poussée et/ou des rendez-vous médicaux.

Identifiez les bons interlocuteurs :

manager, collègues, équipe des ressources humaines, médecin du travail.

PRÉPAREZ LES POINTS QUE VOUS SOUHAITEZ ABORDER

- une description simple de la maladie, des déclencheurs à éviter et des solutions déjà mises en place pour la contrôler,
- les conséquences possibles au travail : fatigue, douleurs, inconfort, absences, effets secondaires du traitement…
- les adaptations qui pourraient être utiles : horaires flexibles, télétravail, soutien de collègues, un espace pour appliquer vos soins…

PENDANT LA DISCUSSION

- donnez seulement les informations utiles dans un contexte professionnel,
- montrez votre volonté de maintenir la qualité de votre travail,
- demandez leur patience et leur compréhension.

« Mon employeur, qui avait toujours été satisfait de mon travail, ne m'a pas licencié et a trouvé une place pour moi au siège social dans un service juridique. »

Gilles, ancien inspecteur d'assurance



Rappelez-vous : **préparer la conversation à l'avance permet de se sentir plus à l'aise et de rendre la discussion plus facile et constructive.**

ZOOM SUR VOS DROITS [23,24]

- Vous n'avez aucune obligation légale de déclarer votre maladie.
- Vous êtes libre de choisir les informations que vous souhaitez communiquer.
- Votre affection ne doit pas être un obstacle : la loi interdit toute discrimination liée à l'état de santé pour l'embauche, l'évolution de poste ou la formation.

8 CONSEILS POUR GÉRER AU MIEUX LE PSORIASIS AU TRAVAIL [1,2,25,26]

1. **SI VOUS LE SOUHAITEZ, FAITES LE POINT RÉGULIÈREMENT AVEC VOTRE RESPONSABLE,** si vous lui en avez parlé, pour ajuster vos conditions de travail selon l'évolution de votre état.
2. **GARDEZ UN PLANNING DE TRAVAIL FLEXIBLE,** si possible ; adaptez vos tâches, le rythme ou vos horaires selon votre état.
3. **APPRENEZ À REPÉRER LES SIGNES D'UNE POUSSÉE,** pour organiser au mieux votre semaine.
4. **RÉDUISEZ LES DÉCLENCHEURS,** tels que le tabac, l'alcool, l'excès de poids et l'inactivité, car ils peuvent aggraver vos symptômes.
5. **REPOSEZ-VOUS SUFFISAMMENT,** car le manque de sommeil peut provoquer ou aggraver davantage les poussées. [26]
6. **ESSAYEZ DE MAÎTRISER VOTRE STRESS,** le réduire peut améliorer vos symptômes ainsi que votre qualité de vie.
7. **DEMANDEZ DU SOUTIEN À VOTRE ENTOURAGE,** votre famille ou vos amis, surtout lors des poussées et des périodes compliquées. Vous pouvez leur partager le guide **« Psoriasis : guide de l'aidant »**.
8. **ESSAYEZ DE RESTER OPTIMISTE,** gardez votre confiance et vous finirez par trouver les solutions les plus adaptées à votre situation.

Rappelez-vous : **ce sont vos performances globales et votre manière de relever les défis qui comptent, pas votre psoriasis !**

N'oubliez pas de prendre soin de vous et de demander de l'aide si besoin.

Où trouver de l'aide et du soutien ?

Des ressources pour ne pas rester seul(e)

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

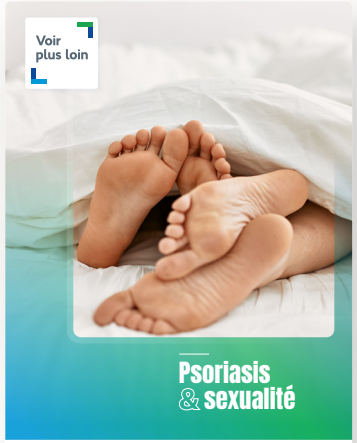
Réseau de professionnels et de patients visant à améliorer la prise en charge du psoriasis en France. Il offre :

- 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 & sexualité



Psoriasis & traitements



Psoriasis : guide de l'aidant

Références

1. World Health Organization (WHO). Global report on psoriasis. Consulté le 28/10/2025. Disponible sur : apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189_eng.pdf. **2.** Association France Psoriasis. Enquête inédite sur l'impact du pso dans la vie professionnelle. Octobre 2017. Consulté le 28/10/2025. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/actualites/enquete-inedite-sur-limpact-du-pso-dans-la-vie-professionnelle/ **3.** AM. Comprendre le psoriasis. Février 2025. Consulté 28/10/2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/psoriasis/comprendre-psoriasis **4.** Association France Psoriasis. Les formes et localisations du psoriasis. Avril 2016. Consulté le 28/10/2025. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/la-maladie/comprendre/psoriasis/formes-et-localisations-du-psoriasis/ **5.** Armstrong AW, *et al.* Quality of Life and Work Productivity Impairment among Psoriasis Patients: Findings from the National Psoriasis Foundation Survey Data 2003–2011. PLoS ONE. 2012;7(12):e52935. **6.** Frede N, *et al.* Psoriasis and psoriatic arthritis have a major impact on quality of life and are associated with depression. J Clin Med. 2023;12(3):1065. **7.** Bu J, *et al.* Epidemiology of Psoriasis and Comorbid Diseases: A Narrative Review. Front Immunol. 2022 Jun 10:13:880201. **8.** Rapp SR, *et al.* Psoriasis causes as much disability as other major medical diseases. J Am Acad Dermatol. 1999;41:401–7. **9.** Lakuta P, *et al.* How does stigma affect people with psoriasis. Postepy Dermatol Alergol. 2017;34:36–41. **10.** Wahl AK, *et al.* Psoriasis patients' knowledge about the disease and treatments. Dermatol Res Pract. 2013:921737. **11.** Kennedy S. Core symptoms of major depressive disorder: relevance to diagnosis and treatment. Dialogues Clin Neurosci. 2008;10(3):271-277. **12.** Fordham B, *et al.* A pilot study examining mindfulness-based cognitive therapy in psoriasis. Psychol Health. 2015;20:121–7. **13.** Piaserico S, et al. Efficacy of biofeedback and cognitive-behavioural therapy in psoriatic patients: a single-blind, randomized and controlled study with added narrow-band ultraviolet B therapy. Acta Derm Venereol. 2016;96:91–5. **14.** Association France Psoriasis. La photothérapie. 28 avril 2016. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/la-phototherapie/ ; Consulté le 28/10/2025. **15.** Mead MN. Benefits of Sunlight: A Bright Spot for Human Health. Environ Health Perspect. 2008;116(4):A160–A167. **16.** Michael M, & Peterson M. Sleep Disturbances in Depression. Sleep Med Clin. 2015;10(1):17-23. **17.** Kanda N, *et al.* Nutrition and Psoriasis. Int J Mol Sci. 2020;21(15):5405. **18.** Yeroushalmi S, *et al.* Psoriasis and Exercise: A Review. Psoriasis (Auckl). 2022;12:189–197. **19.** Sheppard R, *et al.* Increased physical activity promotes skin clearance in psoriasis: the anti-inflammatory effect of exercise. Skin Health Dis. 2024;4:e426 **20.** Association France Psoriasis. Hygiène et hydratation. Décembre 2022. Consulté le 28/10/2025. Disponible sur : https://francepsoriasis.org/lassociation/documentation/fiches-conseil/hygiene-et-hydratation/ **21.** Villacorta R, *et al.* A multinational assessment of work-related productivity loss and indirect costs from a survey of patients with psoriasis. Br J Dermatol. 2020;183(3):548-558. **22.** Potestio L, *et al.* Risk Factors for Psoriasis Flares: A Narrative Review. Psoriasis Targets Ther. 2024;14:39-50. **23.** Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles. Vie professionnelle. Mis à jour le 25/02/2025. Consulté le 28/10/2025. Disponible sur : https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/vivre-avec-une-maladie-chronique/article/vie-professionnelle **24.** Loi n° 2008-496 du 27 mai 2008 portant diverses dispositions d'adaptation au droit communautaire dans le domaine de la lutte contre les discriminations. Disponible sur : https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000018877783/ **25.** Lønnberg AS & Skov L. Co-morbiditiy in psoriasis: mechanisms and implications for treatment. Expert Rev Clin Immunol. 2017;13(1):27–34. **26.** Hirotsu C, *et al.* Sleep loss and cytokines levels in an experimental model of psoriasis. PLoS One. 2012;7(11):e51183.

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

CP-549383-10/2025

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