

## Fiche conseil Hygiène et hydratation

### Le saviez-vous ?

**L'hydratation est un soin capital pour notre peau et fait partie du traitement du psoriasis.**

### Quelle température de l'eau choisir pour se laver ?

Il est préférable de se doucher avec une eau tiède. En effet, la chaleur augmente la sécheresse cutanée et réactive l'inflammation, ce qui active donc le **psoriasis**.

### Combien de douches puis-je prendre ?

Une ou deux douches **de 5 à 10** minutes par jour. Il faut éviter de laisser la peau en contact trop longtemps avec l'eau. En effet, l'eau est souvent calcaire ce qui dessèche la peau. Le chlore utilisé pour assainir l'eau des villes peut irriter la peau chez certaines personnes.

### Est-ce que je peux prendre des bains ?

Oui, ne vous privez pas de ce plaisir à condition de respecter quelques règles pour en faire profiter votre peau :

- Préférez une eau tiède,
- Ajouter un émollient\* liquide pour peaux sèches ou atopiques pour neutraliser le calcaire de l'eau (*votre pharmacien pourra vous conseiller*)
- Utiliser du bicarbonate, du son d'avoine, de la farine de lin, ... si vous êtes en poussée, cela permet de calmer les démangeaisons et adoucit la peau,
- Respecter une durée de 20 minutes maximum.

### Quels produits choisir pour se laver ?

Il faut privilégier les gels ou pains « sans savon » ou encore les produits au PH neutre c'est-à-dire, un PH proche de celui de notre peau car il n'accentue pas la sécheresse cutanée et respecte ainsi le film hydrolipidique.

### Comment me laver ?

Il est préférable de se laver avec ses mains plutôt qu'avec un gant ou une fleur de massage. En effet, avec un gant, nous avons tendance à frotter ce qui agresse notre peau. C'est aussi plus propre et hygiénique car les germes ont tendance à se déposer sur les gants qui traînent souvent dans la salle de bain. Séchez-vous en vous tamponnant ou en vous enroulant dans un peignoir de bain. Frotter sa peau avec une serviette peut irriter et réactiver le psoriasis.

### Quel shampoing choisir pour ne pas agresser mon cuir chevelu ?

Un shampoing à usage fréquent ou dermatologique doux est préférable à un shampoing parfumé qui irritera le cuir chevelu sec.

### Comment nettoyer mon visage ?

- Lavez votre visage avec un pain dermatologique ou sans savon,
- Pour le démaquillage, vous pouvez utiliser les solutions micellaires sans rinçage, sans parfum si vous ne supportez pas l'eau. (*en vente en grande surface et en parapharmacie*).

- Le nettoyage au coton sur une peau atopique ou sèche est déconseillé car le frottement fait rougir la peau et réactive l'inflammation.

Après le lavage, il faut systématiquement penser à s'hydrater pour réparer le film lipidique.

S'hydrater quotidiennement permet d'espacer et réduire les poussées.

La peau est ainsi adoucie et mieux protégée contre les agressions extérieures (le froid, le vent, l'humidité ...)

### **Quelles crèmes pour m'hydrater ?**

- Privilégiez les crèmes sans parfum pour peaux sèches et atopiques,
- Pour information, il existe des contenants économiques de 500 ml et 1 litre d'un très bon rapport qualité/prix.
- Choisir une crème qui vous plaise et dont la texture vous convienne pour faire de ce soin un moment de plaisir.

### ***Souvent on n'aime pas s'hydrater car on pense que c'est gras :***

Or, si on applique la crème en couche fine (mettre des points de crème partout sur le corps pour l'étaler plus facilement et utiliser ainsi une quantité moindre), on limite cet inconvénient. De plus, il est conseillé d'utiliser un type de crème adapté à sa peau et à la saison : il y a une différence entre un lait, une crème et un baume.

### **Est-ce que je peux aller à la piscine ou à la mer ?**

Le chlore et le sel peuvent être irritants **MAIS** ne vous privez pas de baignades si vous aimez cette activité à condition de respecter quelques consignes :

- Appliquez avant chaque bain une crème barrière (*pharmacie et parapharmacie*) sans oublier de se rincer à l'eau en sortant, (Cette crème dite barrière protège du chlore et du sel)
- Si vous n'avez pas votre crème barrière :
  - Se rincer tout de suite après la baignade,
  - Appliquer une crème ou un lait hydratant et ou émollient.

Pour tout complément d'informations et d'une aide personnalisée, contactez-nous :

01 42 39 02 55

[info@francepsoriasis.org](mailto:info@francepsoriasis.org)

[www.francepsoriasis.org](http://www.francepsoriasis.org)

\* Un émollient est un produit qui a pour propriétés d'amollir et de détendre la peau