

Vivre avec mon psoriasis : les bons conseils

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen










Validé par
le Comité Scientifique Dermatologie - vénérologie

Le psoriasis est une maladie inflammatoire chronique de la peau qui peut survenir à tout âge. Il provoque des lésions invalidantes et inesthétiques pouvant être associées à des démangeaisons. Voici quelques conseils pour prendre soin de votre peau et vivre avec votre psoriasis.



7 bons conseils pour vivre avec mon psoriasis

	Je consulte mon dermatologue qui pourra me prescrire des traitements selon mon psoriasis.
	J'évite les facteurs connus pour déclencher mon psoriasis, certains médicaments, un coup de soleil, le surmenage, de me faire une plaie, de me faire piquer par un insecte en me protégeant selon mon activité.
	J'utilise des produits de toilette non irritants.
	J'applique quotidiennement une crème hydratante sur tout le corps après ma toilette.
	J'évite de gratter les zones atteintes : se gratter renouvelle le psoriasis et augmente l'envie de se gratter. C'est un cercle vicieux.
	J'enduis mes plaques d'une crème grasse pour les ramollir.
	Je peux aller aux cures thermales pour me soulager, j'en parle à mon médecin.