

Psoriasis de l'enfant et de adolescent: Comment prendre soin de la peau?

Pour bien prendre soin de la peau: Rigueur et Douceur au quotidien

Auteure: Sylvie Legenne

1. Etablir une bonne routine de soins: LA RÈGLE D'OR

La peau est sèche, rugueuse, inconfortable et facilement irritable. Les soins cosmétiques permettent d'avoir une peau mieux hydratée, donc plus douce au toucher et plus souple. Bien hydrater la peau de l'enfant peut ainsi participer à améliorer grandement sa qualité de vie. Vous devez choisir des produits de soins doux et surtout les intégrer dans un rituel quotidien de 10 à 15 mn, de préférence autour du bain du soir, moment plus au calme que le matin dans la bousculade des préparatifs de la journée.

- Prendre un bain de 10 à 15 minutes pour ramollir la surface des lésions et éliminer manuellement certaines bactéries superficielles.
- Hydrater ++ si possible en massant doucement pour mieux faire pénétrer le produit. Lorsque les lésions sont présentes dans différentes zones (visage et corps), il convient de choisir des produits topiques différents suivant l'épaisseur des plaques (un topique facial, un autre pour le corps).

2. Choisir des produits de soins bien tolérés: CAP SUR LES GAMMES DERMATO

Optez de préférence pour des produits de gammes dermatologiques sans parfum car ils ont été testés sur des peaux fragilisées et sont mieux tolérés. Toute irritation est capable de provoquer l'apparition de nouvelles plaques de psoriasis et les crevasses souvent associées aux plaques sont autant de portes ouvertes aux allergènes ou agents irritants.

3. Nettoyage en DOUCEUR

En règle générale, éviter le savon et l'eau calcaire qui peuvent être une source supplémentaire d'irritation. Préférez les produits sans savon et une eau douce. Lavez délicatement les zones avec les lésions, ne frottez jamais la peau.

4. Hydrater: L'INCONTOURNABLE

La peau a besoin d'une forte hydratation pour diminuer sa sécheresse et lui redonner de la souplesse. Préférez l'usage d'un baume ou d'une crème, mais optez toujours pour le produit que votre enfant trouve le plus confortable à étaler. L'essentiel est que la texture lui plaise afin de favoriser son utilisation quotidiennement. Les crèmes et les baumes induisent une bonne persistance des effets

(rémanence) et permettent ainsi de ne pas avoir à être réappliqués trop souvent, ce qui évite de trop fréquentes réapplications. Attention à ne pas appliquer ces crèmes avant une séance de photothérapie, car cela pourrait nuire à l'efficacité des séances.

Occasionnellement, on peut favoriser l'élimination des squames pour améliorer l'absorption des médicaments topiques. Les produits cosmétiques à base d'urée, par exemple, sont intéressants, car cette molécule est à la fois hydratante et facilite l'élimination des squames. Les acides de fruits peuvent aussi aider mais ils peuvent être irritants. Il faut choisir parmi les plus doux d'entre eux, ceux à base de lactate d'ammonium, par exemple. Mais attention, ceci n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 2 ans.

5. Le soleil: JUSTE CE QU'IL FAUT...

Pour les enfants souffrant de psoriasis, 10 à 15 minutes d'exposition solaire dans la journée n'est pas un souci. Un petit peu de soleil fait du bien au moral et a même un effet positif sur le psoriasis. En revanche et en règle générale, on recommandera l'utilisation d'un produit solaire de protection SPF 30 minimum, de préférence sans parfum et sans filtres chimiques dans le cas d'expositions prolongées.

6. Pour le cuir chevelu: PENSER AUX HUILES VEGETALES

En l'absence de psoriasis au niveau du cuir chevelu, optez pour un shampoing classique mais non desséchant. Si votre enfant présente

du psoriasis dans le cuir chevelu, pour adoucir et ramollir les squames, certains produits à base d'huile végétale (huile de coco par exemple) se révèlent efficaces. Ils ont l'avantage de mieux pénétrer sous les squames, aidant ainsi à les décoller puis d'être rincés. Ils doivent être appliqués avant le bain pour avoir le temps d'agir durant le bain.

7. Manicure: DU VERNIS EN DOUCEUR...

Il est tout à fait permis d'appliquer du vernis mais veillez à utiliser les plus doux possible (la vieille technique du vernis + dissolvant). Surtout bannissez les faux ongles et ongles en gel, qui peuvent être très agressifs.

8. Epilation: ATTENTION AUX IRRITATIONS

Pour l'épilation, utilisez la technique qui irrite le moins la peau car toute irritation peut stimuler la formation de plaques. Il est bon de tester prudemment la méthode sur une petite partie de peau. Privilégiez la crème dépilatoire qui reste la formule la plus douce.

9. Vêtements: PRIORITE AU COTON

Les tissus synthétiques sont à éviter. Remplacez-les plutôt par du coton ou du bambou. Evitez de faire porter à vos enfants des vêtements qui exercent un frottement sur la peau car l'irritation peut stimuler l'apparition de psoriasis et surtout générer de l'inconfort. Après la douche, veillez à ce que les enfants ne se frottent pas trop énergiquement avec la serviette. Pour sécher la peau, apprenez-leur à tapoter délicatement les zones avec des lésions pour ne pas irriter la peau. De la douceur, toujours de la douceur!

ET LA NUTRITION DANS TOUT ÇA?

Les soins cosmétiques doivent s'intégrer dans une prise en charge globale et à ce titre, il est important de ne pas oublier le rôle de la nutrition et d'ajuster les habitudes alimentaires. Il est bon de privilégier les repas cuisinés à la maison par rapport aux plats à emporter afin de manger des ingrédients plus sains, plus frais, meilleurs pour la croissance et le développement des enfants. S'inspirer du régime méditerranéen semble une bonne option pour la santé mais aussi pour la peau.

Envoyez vos questions sur les soins de la peau par e-mail à Sylvie Legenne via redaktion@spvg.ch.



Sylvie Legenne travaille depuis de nombreuses années au niveau international en tant que spécialiste en communication scientifique dans l'industrie des cosmétiques et de la dermatologie. Elle est elle-même atteinte de vitiligo depuis de nombreuses années et partage sa riche expérience professionnelle et ses conseils personnels dans ses articles pour *La Peau Surtout*.