

Psoriasis, let's sport together!

Psoriasis & Sport

Pour un meilleur accès des personnes psoriasiques aux activités sportives



Qui le psoriasis touche-t-il ?

- On estime que 2 à 3 % de la population belge est atteinte de psoriasis
 - 300.000 Belges = **1 Belge sur 30**
- 30 % des patients déclarent la maladie avant 20 ans (puberté)
 - 90.000 personnes = **1 enfant de moins de 20 ans sur 26 = 1/classe**
- Plus grande prévalence dans la race blanche
- Touche autant les filles que les garçons
- 20 à 30 % des patients psoriasiques présentent également des douleurs articulaires → arthrite psoriasique




Zachariae et al. Acta Derm. Venereol. 2002; 82 : 108-113J Dtsch Dermatol Ges. 2004 May;2(5):329-42
Int J Dermatol. 2004 Sep;43(9):654-8



Quelles sont les causes du psoriasis ?



- Héritéité génétique → « prédisposition »
 - Caractère familial
 - Gène de prédisposition (HLA)
- Facteurs environnementaux → activation du lymphocyte T
 - Antigènes / infections
 - Bactéries (streptocoque)
 - Virus (papillomavirus – rétrovirus)
 - Médicaments
 - Soleil (10 % des cas)
 - Blessures et lésions
 - Stress
 - Pas de rapport avec la nourriture

De la Brassinne, Dermatologie, ULg, AREM Liège, 2004



Comment apparaît une plaque de psoriasis ?

- Cascade inflammatoire générée par le système immunitaire
- Renouvellement accéléré des cellules de l'épiderme (squames)
 - 3 à 4 jours au lieu de 28 jours
- La peau devient rouge, s'épaissit et desquame (pellicules blanches se détachent de la plaque)



Quels sont les types de psoriasis ?

Les deux formes les plus communes sont :

– Le psoriasis en plaques

- 75-80 % des cas
- Peut apparaître à tout âge
- Déclencheur inconnu



– Psoriasis en gouttes aigu

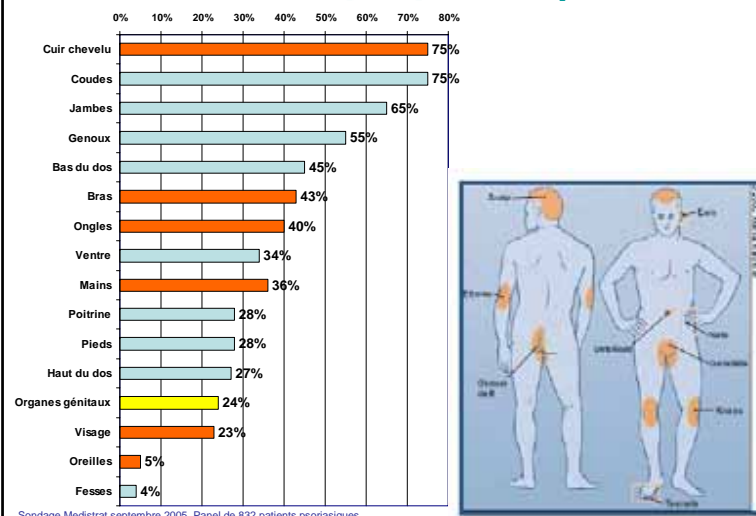
- 15-20 % des cas
- Atteint les enfants
- Déclencheur : streptocoque



Lebwohl M. Lancet 2003, 361 : 1197-1204



Localisation des plaques de psoriasis



Sondage Medistrat septembre 2005. Panel de 832 patients psoriasiques

Difficultés liées à l'exposition au regard des autres

– Plaques inesthétiques visibles

- 65% sont gênés par le regard des autres
- Plus de 80% des patients déclarent que les gens qui ne souffrent pas de psoriasis n'ont aucune idée de ce qu'ils vivent

– 3 patients sur 4 souffrent de préjugés

- Suspicion de contagion
- Suspicion d'un manque d'hygiène / saleté

Contrairement aux verrues, on « n'attrape » le psoriasis en fréquentant la même piscine qu'un patient !

Sondage Medistrat septembre 2005. Panel de 832 patients psoriasiques



Difficultés liées au parcours du combattant thérapeutique

- Les traitements actuels ne sont pas curatifs
- Objectif : blanchir les plaques



– Traitements :

- Topiques (crèmes, pommades, ...)
 - Photothérapie
 - Systémiques
 - Biologiques → de nouvelles perspectives pour les formes sévères
- > 10 % de la surface corporelle atteinte (1/4 des patients)

1%



Psoriasis, un impact considérable sur la qualité de vie

- 56 % des patients ne peuvent pas porter les vêtements qu'ils souhaitent
- 1 patient sur 4 est freiné dans ses activités scolaires / travail
- Plus d'1 patient sur 2 doit grandement adapter son mode vie
 - 1 patient sur 10 atteint de psoriasis sévère doit renoncer au travail de ses rêves à cause de sa maladie
- 39 % des patients ont peur d'aller chez le coiffeur à cause de leur psoriasis
- Pour 1 patient sur 4 le psoriasis génère des difficultés sexuelles

Europso, 2003



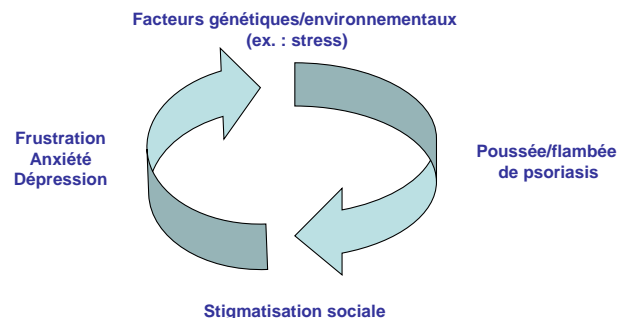
Psoriasis et contacts sociaux

- 26 % des patients ne pratiquent plus les activités sociales qu'ils appréciaient à cause de leur maladie
- 1 patient sur 5 se sent isolé et a tendance à faire les choses seul
- Plus d'1 patient sur 4 atteint de psoriasis sévère a tendance à ne plus sortir de la maison
- 11% des patients ont du mal à se faire des amis

Sondage Medistrat septembre 2005. Panel de 832 patients psoriasiques



Psoriasis & stress : un cercle vicieux



Le sport peut grandement aider les patients à réguler leur stress & avoir un effet bénéfique sur les plaques



Psoriasis et sport

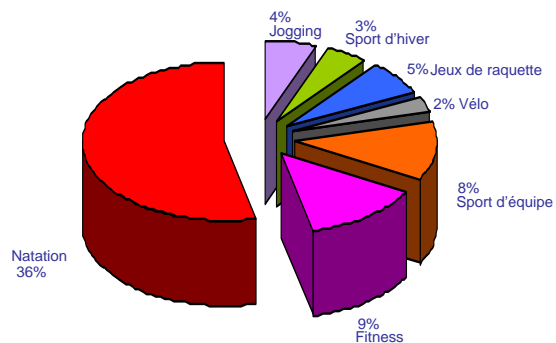
- **Enquête :**
 - Octobre 2007
 - 467 patients
 - Objectif : déterminer dans quelle mesure le psoriasis freine le patient dans ses activités sportives

- 44 % des répondants ont déclaré leur psoriasis avant 20 ans
- Près d'1 patient psoriasique sur 2 ne fait pas de sport
- 42 % des patients ne font pas de sport à cause de leur psoriasis



Le sport accessible à tous ?

Certains sports sont difficiles d'accès pour les personnes psoriasiques



Pour une meilleure information sur le psoriasis

- Une étude internationale menée auprès de 40.000 patients révèle que :
 - L'accès à une piscine a été refusé à 19 % des patients
 - 11 % des patients n'ont pas pu fréquenter un centre de fitness
- Le psoriasis est lié des maladies du métabolisme (obésité, hypertension, diabète, ...) → il est important de stimuler les patients à faire du sport
 - En intégrant les patients dès leur plus jeune âge dans les cours de sport
 - En parlant du psoriasis dans les classes pour lever les barrières sur la maladie et favoriser l'intégration des patients

Krueger, Arch. Dermatol., vol. 137, 2001



Avez-vous des questions ?



Une information sur mesure pour les jeunes



- Sensibilisation des jeunes sur le psoriasis
 - Préjugés
 - Communiquer, informer, dédramatiser
 - Rôle clé du médecin
- Campagnes d'information dans les écoles
 - pour une meilleure connaissance du psoriasis
 - une intégration facile et précoce des patients souffrant de maladies de peau
- Jeu-concours





www.mayaquiz.be

Mayaquiz

Bienvenue

Maya est inquiète. Depuis peu, son corps est recouvert de vilaines plaques. De quoi peut-elle bien souffrir ? Pourquoi ces plaques apparaissent et disparaissent au gré de leur fantaisie et pourquoi les crèmes de la pharmacie familiale n'ont aucun effet ? Que vont penser les autres s'ils apprennent le secret de Maya ? Comment vivre avec ces vilaines plaques incontrôlables ? Faut-il en parler autour de soi ?

La mission, si tu l'acceptes, est d'aider Maya à découvrir la maladie dont elle souffre et de rassembler les indices qui lui permettront de faire le plus un bon choix reçus sur sa maladie, d'informer son entourage et de ne plus craindre les réactions des autres.

ACCEPTER LA MISSION !

Questionnaire

1. Question: Le questionnaire indique le périmètre de votre visage. Les vilaines plaques qui ont causé sur le visage. Aide Maya à faire le plus un bon choix reçus sur sa maladie, d'informer son entourage et de ne plus craindre les réactions des autres.

2. Question: Le questionnaire indique le périmètre de votre visage. Les vilaines plaques qui ont causé sur le visage. Aide Maya à faire le plus un bon choix reçus sur sa maladie, d'informer son entourage et de ne plus craindre les réactions des autres.

3. Question: Selon toi, que devrait faire Maya pour se sentir à l'aise en cours de sport ?

- Cacher sa maladie à tout prix. Il sera bien de temps de voir ce qu'il convient de faire quand les autres verront les plaques de Maya.
- Parler de façon proactive au coach et aux collègues de sa maladie avant qu'ils ne voient ses plaques, plaques de Maya.
- Rester à la pratique de sport: les patients porteurs de plaques ne devraient pas faire de sport.
- Se limiter à un sport individuel où elle n'est jamais en contact avec les autres.

Un soutien pour l'entourage



Parlons du psoriasis

Table des matières

- 1 La découverte du diagnostic
- 2 Le regard des autres
- 3 Sur le chemin de l'école
- 4 Le sport, oui mais...
- 3 Cocon ou carcan ?
- 6 «Overdose»
- 7 Comment lui dire ?
- 8 Plaisir vacancier, mais pas pour tout le monde
- 9 Vous n'êtes pas seule

Table des matières


21 octobre World Psoriasis Day

Un entourage mieux préparé


- **Des faits réels**
 - Tables rondes
 - Témoignages de patients et de parents
 - Explication de la problématique
 - Recommandations et astuces
- **Objectifs :**
 - Accompagner l'entourage pour
 - Faciliter l'intégration des patients dès leur plus jeune âge
 - pour améliorer de façon significative la qualité de vie des patients
 - Stimuler une information proactive sur le psoriasis
 - Amorcer un changement de perception sur le psoriasis




«Que pensent ces gens autour de moi ? Ils ne parlent pas mais leur regard en dit long...»



«Lors de l'entretien qu'il m'a accordé, je l'ai senti embarrassé. Il était courtois et affable. Pourtant, à plusieurs reprises, ses yeux se sont posés sur les plaques que je cherchais à grand-peine à dissimuler.»



Sur le chemin de l'école



21 octobre World Psoriasis Day

Avez-vous des questions ?



Nous comptons sur vous pour informer
vos classes sur le psoriasis et
stimuler les élèves atteints de
psoriasis à faire du sport



Merci pour votre attention

