

Le Psoriasis

Cette maladie dys-immunitaire et inflammatoire de la peau est fréquente : elle concerne 2 à 4% de la population. Elle ne présente pas de risque majeur, puisqu'elle ne modifie pas l'espérance de vie. Cependant, elle a un fort impact sur la qualité de vie. Les solutions sont multiples, mais les résultats à long terme restent décevants. Comment agir au mieux, dans l'immédiat et dans la durée, sans nuire ?



Une maladie complexe et mystérieuse

Le terme Psoriasis évoque étymologiquement une peau qui "part en poussière". Lors des poussées, sous l'influence d'un processus inflammatoire local entretenu par une infiltration lymphocytaire (donc une composante immunitaire), il y a une accélération importante du renouvellement des kératocytes (cellules de la peau) qui ne parviennent plus à leur maturation normale et partent rapidement en desquamation. D'où les symptômes caractéristiques qui permettent le diagnostic : une peau squameuse (blanche) sur un fond inflammatoire (rouge). Le mécanisme immunitaire reste mystérieux. On ne peut affirmer l'origine auto-immune car il n'y a ni antigène ni anticorps identifié, mais la manifestation est identique à celle d'un processus auto-immun.

Une grande diversité d'expression

Il y a autant de forme de Psoriasis que de personnes atteintes de la maladie. Les lésions ont un processus physiopathologique commun et souvent une répartition symétrique sur le corps. En revanche, leur localisation et leur étendue, de même que la fréquence et la durée des poussées, sont propres à chacun. Il existe des formes discrètes et indolores posant peu de problème. Il y a aussi des formes plus étendues ou génératrices de démangeaisons qui pèsent lourd sur le vécu quotidien.



Une causalité polyfactorielle à forte composante psychique

Certaines formes de Psoriasis qui se manifestent en première partie de vie (enfance, adolescence, début de l'âge adulte) ont une composante génétique, qui accroît significativement le risque sans pour autant être déterminante à elle seule. Dans tous les cas, c'est un ensemble de facteurs qui va conduire, à un moment donné, sous l'influence d'un élément déclencheur parfois mineur, au basculement dans le processus de la maladie, avec ensuite un retour cyclique des poussées. Le rôle du tabac et de l'alcool est bien établi. D'autres facteurs liés au mode de vie ont probablement leur rôle, plus difficile à objectiver. Le stress est un élément essentiel du déclenchement des poussées et une constante de cette maladie. L'influence psychique est reconnue par la littérature médicale qui constate, dans la majorité des cas, un conflit de séparation (rupture relationnelle, perte, deuil...) dans la période récente précédant l'apparition du Psoriasis.

Un fort impact psychique de la maladie

Une fois la maladie déclarée, la conséquence la plus importante est souvent la perturbation psychique et relationnelle qu'elle induit. Difficulté avec l'image associée au fait que l'on n'ose plus se montrer sans être caché par des vêtements, difficulté face aux réflexions maladroites des autres qui portent des jugements dévastateurs erronés (maladie contagieuse, manque d'hygiène). Souvent, le cours de la vie change pour éviter de se montrer et de se sentir jugé.

L'approche médicale

La médecine conventionnelle aborde le Psoriasis comme les maladies auto-immunes :

1. Elle la considère comme incurable.
2. Elle propose des solutions pour calmer les poussées : des traitements dermocorticoïdes, efficaces et intéressants sur une durée courte. Des dérivés de la vitamine A (*Tazarotène*®) ou D (*Dovonex*®) qui peuvent être pris à plus long terme mais sont moins efficaces. Les cycles de photothérapie aux UV donnent de bons résultats, mais doivent être limités du fait du risque cumulatif de vieillissement cutané ou de cancer de la peau.
3. Elle propose des traitements de fond lourds pour limiter l'apparition des crises.
 - Soit le *Soriatane*®, tératogène obligeant les femmes à prendre conjointement une contraception ;
 - Soit des immunosuppresseurs classiques (Méthotrexate, Ciclosporine) ;
 - Soit de nouveaux produits technologiques à coût exorbitant qui bloquent spécifiquement une étape de la réaction immunitaire (*Remicade*®, *Enbrel*®, *Raptiva*®, *Stelara*®).Ces traitements au long cours réduisent plus ou moins les poussées, souvent au prix d'effets secondaires gênants et inquiétants pour la santé générale à long terme.

Les approches naturelles

Elles sont nombreuses et variées. Certaines sont du domaine de spécialité de ceux qui les pratiquent (soins énergétiques, homéopathie, aromathérapie...), d'autres sont plus généralistes :

- **Soleil, eau, sels** forment une triade bénéfique qui trouve son cadre idéal dans les cures thermales, notamment au bord de la Mer Morte.
- **Hygiène de la peau**, pour en prendre soin et mieux l'accepter comme partie intégrante de soi. En soins cutanés : crèmes hydratantes de qualité, et gel d'Aloé vera.
- Une **alimentation santé** riches en oméga 3 et fruits et légumes et pauvre en sodium et en sucres à index glycémique élevé sera toujours bénéfique au sens large et parfois sur la maladie.
- De nombreux **produits de soins naturels** ont été bénéfiques pour certains, au moins un temps et pas pour d'autres. C'est à essayer, selon la connaissance du terrain, les tests énergétiques, ou le simple ressenti du thérapeute : gemmothérapie (*Ribes nigrum*, *Cedrus libani*), silicium organique en application locale, alkyglycérols (foie de requin ou chimère)... La gamme *Psoriacalm*® (Phytobiolab) a été évaluée positivement par une étude préliminaire en attente de confirmation.

Approche globale intégrative

Elle associe tout ce qui est disponible et efficace, sans inconvénients invalidants :

- **Usage ponctuel de médicaments** si besoin de résultat (dermocorticoïdes avant une présence en public notamment), et, sur du plus long terme, préférentiellement des produits de soins naturels.
- Un travail de fond sur la **gestion du stress** est prioritaire : mieux évaluer le contexte déstabilisant et faire les choix adéquats, apprendre à mieux respirer et mieux se relaxer quand cela est nécessaire. Éviter les produits qui règlent transitoirement le problème : préférer les élixirs floraux et la micronutrition fonctionnelle informative (*Microlisat*® *Adaptation-Stress* - Synphonat) qui accompagnent avantageusement dans la durée un travail de fond.
- Une évolution choisie du **mode de vie**, tendant vers une alimentation santé, vers davantage de temps au soleil non agressif, et réduisant les accumulations toxiques.
- Accompagnement sur le **sens de la maladie** avec les outils qui semblent les plus adéquats : réparation d'un stress post-traumatique s'il est identifié (EMDR, EFT, TIPI), thérapie systémique (stratégique) pour favoriser le passage vers un mode de fonctionnement différent qui résout le blocage induit par le conflit fondateur identifié, ou autre... Dans tous les cas, il est préférable et bien plus efficace que le conflit soit identifié par la personne elle-même dans une démarche d'évolution personnelle et non imposé par l'interprétation d'un analyste extérieur.

Guérir, dans le sens d'une disparition ou minimisation des poussées, est possible, puisque cela s'est déjà produit. Cela est plus facile si le travail global est entrepris tôt après la survenue du psoriasis (idéalement la première année), mais il n'est jamais trop tard. ! Il faut juste être conscient que plus la maladie s'est ancrée dans l'habitude de l'organisme, plus il sera difficile de se défaire de sa mémoire qui se manifeste dès que se réunissent les facteurs réactivant son processus.