

# PsorIntimate 2021: Conseils sur le psoriasis et les relations intimes

## Faire des rencontres lorsqu'on vit avec le psoriasis

• Si votre psoriasis est **visible**, il n'est peut-être pas si important de divulguer votre diagnostic. Toutefois, s'il se trouve dans des endroits plus intimes, comme les parties génitales, il peut être plus important d'en parler avant d'en venir aux relations intimes. Vous pouvez entamer la conversation en attirant l'attention sur ce qui est déjà visible : « Tu vois les taches sur mes bras? J'en ai aussi ailleurs ».



• Faites savoir à votre partenaire – ou partenaire potentiel – que le psoriasis **n'est pas contagieux**. Le psoriasis est assez courant, jusqu'à 3 % des Canadiennes et Canadiens sont atteints de cette maladie. Vous pouvez inviter votre partenaire à vous poser des questions afin de débiter la conversation et lui faire comprendre que le psoriasis est une maladie inflammatoire qui peut provoquer des poussées. Votre partenaire saura à quoi s'attendre et ce qui pourrait aider si cela se produit.

## Le psoriasis peut affecter votre vie sexuelle

- L'activité sexuelle est une partie importante de l'interaction humaine. Il est important de prendre soin de votre psoriasis et de chercher un traitement qui vous permettra d'avoir une **vie sexuelle saine**.
- La **friction** provoque des irritations et peut aggraver votre psoriasis. Il est important d'utiliser un lubrifiant pour la réduire.
- Les produits **non parfumés** (lubrifiants, huiles de massage, etc.) sont préférables, car les produits chimiques utilisés pour créer des parfums peuvent irriter votre psoriasis.
- Si votre psoriasis est **enflammé**, fissuré, saignant ou infecté, vous devrez peut-être y aller doucement jusqu'à ce que la situation s'améliore.
- Discutez avec votre dermatologue de tout **dysfonctionnement sexuel** ou de toute **autre conséquence** de votre psoriasis sur votre vie intime. En tant que professionnels de la santé, ils sont des experts dans ce domaine et ils peuvent vous donner des conseils adaptés à votre situation particulière.

## Prendre soin de votre peau

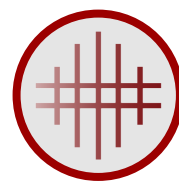
- Évitez de **blessier** la peau en pratiquant des jeux sexuels qui pourraient être trop brutaux pour votre peau. Comme le psoriasis peut s'aggraver et s'améliorer, ce qui est sans danger pour votre peau peut également changer.
- Le port de **sous-vêtements** peut grandement contribuer à réduire les irritations et les frottements qui aggravent le psoriasis. Les sous-vêtements bon marché peuvent également être inconfortables. Pensez à investir dans des sous-vêtements doux et confortables.

## Le psoriasis peut causer de la fatigue

- Bien que cela ne soit pas très connu, le psoriasis peut provoquer une sensation de fatigue, qui à son tour peut avoir des conséquences sur la vie intime des personnes atteintes. Nous commençons à en savoir plus sur les effets de la fatigue et son **lien** avec les relations intimes.
- Si votre partenaire vit avec le psoriasis, sa maladie peut occasionner de la fatigue : **cette fatigue n'est pas à cause de vous**, c'est son psoriasis.

## Soins pour le psoriasis génital

- De nombreuses personnes atteintes de psoriasis ne réalisent pas qu'une **éruption cutanée sur leurs organes génitaux** est aussi du psoriasis.
- Un **diagnostic** clair est un point de départ important pour la prise en charge du psoriasis génital et la réduction de ses conséquences sur vos relations intimes. Il existe de nombreuses options de traitement et de modification du style de vie qui peuvent vous aider.
- Pour gérer les **démangeaisons** occasionnées par le psoriasis génital, un traitement sûr et efficace pour cette partie du corps est essentiel.
- La **photothérapie** est contre-indiquée pour le psoriasis génital.
- Il existe de nombreux **traitements topiques** sûrs et efficaces pour le psoriasis génital. La peau des organes génitaux est plus fine que celle des autres parties du corps, par conséquent les corticostéroïdes topiques puissants qui sont utilisés à certains endroits du corps (par exemple, les coudes, les pieds, etc.) peuvent rendre la peau des organes génitaux plus fine. Votre dermatologue peut vous aider à trouver un stéroïde topique moins puissant (ou un autre traitement) qui vous convient.
- Un **traitement systémique** peut également être utilisé pour le psoriasis génital. Si les traitements topiques ne sont pas efficaces dans votre cas, demandez à votre médecin de vous parler des traitements systémiques.
- Certains **régimes d'assurance** exigent qu'une personne ait du psoriasis sur au moins 10 % de son corps pour couvrir un traitement systémique ou biologique. Cependant, le psoriasis sur les organes génitaux est un facteur important pour les régimes d'assurance et ils peuvent faire une exception si c'est votre cas.



## Continuer les relations et préserver l'intimité durant une poussée

- Lorsque le psoriasis rend le **toucher** inconfortable, il est important de le faire savoir à votre partenaire.
- Chez de nombreuses personnes, le psoriasis s'aggrave et s'améliore de façon cyclique. Par exemple, certaines personnes trouvent que leur psoriasis s'aggrave en hiver et s'améliore en été. Si votre vie comporte des **cycles** qui influencent votre psoriasis, vous pouvez apprendre à les anticiper et à en parler à votre partenaire.
- Le fait de comprendre que votre psoriasis s'aggrave (poussées) puis s'améliore peut vous aider à vous rappeler que ce cycle a une **fin en vue**.
- Vous devrez peut-être attendre la fin de la **poussée**, car la peau peut s'aggraver si vous n'attendez pas qu'elle prenne du mieux avant d'avoir des relations intimes.
- Si vous devez attendre la fin d'une poussée, il existe de nombreuses **options créatives** pour maintenir l'intimité. Rappelez-vous que notre vie intime se vit en continu et n'est pas définie par un seul événement!



## Le psoriasis peut parfois vous déprimer

- Faire quelque chose que vous **aimez**, comme un passe-temps favori, peut avoir un effet spectaculaire sur votre santé mentale, même lorsque les choses vont mal. Demeurer actif peut également contribuer à améliorer votre santé mentale.



En février 2021, l'Association canadienne des patients atteints de psoriasis (ACPP) a lancé PsoIntimate, une campagne visant à lever le voile sur les questions liées au psoriasis et à l'intimité. L'ACPP tient à souligner le soutien d'AbbVie Canada, Novartis et Sun Pharma Canada pour cette campagne.