

## Lutter contre les symptômes du psoriasis - Fiche conseil

---

Le psoriasis n'est **pas contagieux**.

Les lésions disparaissent sans laisser de cicatrices, mais **peuvent revenir**.

Les mesures suivantes peuvent aider à diminuer l'importance des symptômes.

- L'alcool, le tabac et le surpoids ne sont pas responsables du psoriasis mais peuvent l'aggraver. Parlez-en à votre médecin.
- Évitez les plaies cutanées qui peuvent être le siège de lésions psoriasiques.
- Hydratez quotidiennement votre peau.
- Ne prenez pas de médicaments sans avis médical.
- Faites attention à l'exposition au soleil : si elle est généralement bénéfique pour le psoriasis, elle peut aussi l'aggraver dans certains cas.

Pour en savoir plus, **scannez les QR** codes pour trouver :

- des informations sur le psoriasis par la Société Française de Dermatologie,
- de nombreuses ressources et fiches pratiques proposées par l'association de patient.e.s France Psoriasis.



### Information sur le psoriasis

*SFD*  
Site internet



### Association de patients

*France psoriasis*  
Site internet



### Quelle quantité de crème appliquer ?

*Hospices civils de Lyon*  
PDF