

# *Psoriasis de la main*

## **TRAITEMENT NATUREL**

Le psoriasis est d'origine multifactorielle. Il implique une prédisposition génétique, mais aussi un dysfonctionnement du système immunitaire qui provoque une réaction inflammatoire excessive de la peau



### **Déclencheurs environnementaux : stress, irritants, climat**

Certaines conditions extérieures favorisent ou aggravent les poussées :

- le stress, grand déclencheur du psoriasis,
- l'exposition au froid ou à l'air sec,
- les produits irritants (savons agressifs, produits ménagers...).

### **Comment reconnaître les symptômes du psoriasis des mains ?**

Contrairement à l'eczéma, il ne provoque pas de suintement, mais présente des plages bien délimitées, épaissies, recouvertes de squames argentées.

Les paumes et les espaces interdigitaux (entre les doigts) sont souvent atteints. Le psoriasis unguéal, quant à lui, se manifeste par des ongles striés, décolorés ou déformés. Quand il touche à la fois les paumes des mains et les plantes des pieds on parle de psoriasis palmo-plantaire.



## Quels sont les traitements médicamenteux ?

- Les traitements locaux : crèmes à base de corticoïdes ou de calcipotriol (vitamine D) sont souvent prescrites. Elles réduisent l'inflammation, ralentissent le renouvellement cellulaire et apaisent les symptômes.
- La photothérapie UVB peut être utilisée sur les mains pour diminuer les plaques. C'est un traitement souvent proposé quand les crèmes seules ne suffisent pas.
- Pour les formes graves ou résistantes, un traitement par voie orale ou injectable (comme les biothérapies) peut être proposé par le dermatologue. Ces traitements agissent directement sur le système immunitaire.

## Traitements naturels : huiles végétales

Les huiles et gels riches en acides gras restaurent la barrière cutanée et calment l'inflammation :

- huile de coco : antibactérienne et hydratante,
- huile d'avocat : riche en vitamines A, D et E,
- macérât de calendula : anti-inflammatoire naturel.

Le gel d'aloë vera appliqué directement sur les plaques soulage les démangeaisons et aide à régénérer la peau. Il est particulièrement utile en phase aiguë.

L'avoine colloïdale, ajoutée à l'eau du bain ou utilisée en cataplasme, apaise les irritations, hydrate la peau et réduit les squames.

## Traitements naturels : les plantes médicinales

Certaines plantes ont des vertus anti-inflammatoires et détoxifiantes :

- curcuma : puissant antioxydant,
- bardane : purifiante et drainante,
- pensée sauvage : souvent utilisée dans les dermatoses chroniques.



# Traitement naturel psoriasis main

## COMPLEXE REGENERATEUR PSO NATURA

Pour soulager les symptômes liés au psoriasis des mains, l'association du Complexe Régénérateur Pso Natura pour éliminer les plaques et de la Crème Riche restructurante pour cicatriser en cas de lésion ou crevasses, est la combinaison efficace et naturelle idéale.



### Le Complexe Régénérateur Pso Natura

100% naturel, à l'huile de Carapa procera, ce soin moussant est labellisé « Dispositif Médical » et affiche 94% d'efficacité prouvée sur le psoriasis par étude clinique. Il est fourni avec une éponge en fibre naturelle. Facile à utiliser il s'applique facilement par tapotement doux matin et soir pendant 1 mois (sans temps de pose).

### Précautions en cas de crevasses ou lésions

Le Complexe Régénérateur est un soin moussant bactéricide aux vertus anti-inflammatoires. En cas de lésions ou de crevasses, il pourrait donc piquer. Dans ce cas il est conseillé de commencer par l'utilisation de la Crème Riche restructurante avant de reprendre le soin moussant.



## La Crème Riche Restructurante Pso Natura

Les mains sont une zone souvent sollicitée donc en cas de psoriasis il arrive que la peau présente des fissures/crevasses ce qui rend celui-ci très douloureux.

C'est pourquoi l'utilisation du Complexe Régénérateur étant bactéricide, il pourrait piquer et il convient d'abord d'utiliser la Crème Riche Restructurante en application quotidienne (ongle inclus surtout si celui-ci présente un décollement) afin de permettre la cicatrisation.

### Bienfaits sur rougeurs - squames - démangeaisons

Les peaux psoriasis sont des peaux en sécheresses cutanées intenses. La Crème Riche Restructurante combine plusieurs actions :

- hydratante et nourrissante
- réparatrice
- émolliante
- anti-inflammatoire

### Une formulation naturelle efficace

Cette Crème est formulée avec **89% d'ingrédients naturels et 10% d'origine naturelle, sans parabène, EDTA, parfum ou colorant de synthèse.**

- **Huile de Carapa procera** : cette huile rare et ancestrale rassemble des principes actifs rares
- **Aloe Vera** : agit sur l'inflammation, l'hydratation et apaise les démangeaisons
- **Marula** : hydratante et émolliante
- **Bisabolol Naturel** (camomille) : anti-inflammatoire
- **Huile essentielle de Géranium** : cicatrisante
- **Beurre de Karité** : hydratant et nourrissant, vitamines A, E et F





## Comment apaiser et protéger ses mains au quotidien ?

Choisir les bons produits d'hygiène et d'hydratation :

- Préférer des savons surgras sans parfum,
- Appliquer une crème émolliente riche au moins deux fois par jour,
- Éviter les gels hydroalcooliques à répétition.

Gants, gestes barrières et bonnes pratiques

- Porter des gants en coton sous les gants ménagers pour éviter le contact direct avec les produits irritants,
- Sécher soigneusement ses mains sans frotter,
- Éviter les manucures agressives en cas de psoriasis unguéal.

Adapter son environnement de travail

Limiter les expositions à l'eau, aux produits chimiques ou à la poussière est fondamental. Des aménagements professionnels peuvent être envisagés avec un médecin du travail.

## Peut-on prévenir les poussées de psoriasis sur les mains ?

- Identifier ses déclencheurs personnels :  
Stress, froid, produits irritants... chaque personne a ses propres déclencheurs. Tenir un journal de bord peut aider à les repérer.
- Suivi dermatologique régulier :  
Un suivi adapté permet d'ajuster les traitements et de prévenir les complications comme les infections secondaires ou le développement d'un rhumatisme psoriasique.
- Alimentation et hygiène de vie :  
L'exercice physique modéré, une alimentation équilibrée, une bonne gestion du stress (yoga, méditation) sont autant d'éléments favorables à une peau en meilleure santé