

QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS CUTANÉES DU LUPUS ?

L'atteinte cutanée au cours du lupus est très fréquente. Elle revêt souvent l'apparence d'un masque en « loup » au niveau du nez et des joues. D'autres types de lésions cutanées sont possibles, siégeant principalement dans les zones découvertes, visage, cou et décolleté, dos des mains. Ces lésions, si elles ne sont pas traitées assez tôt, peuvent laisser des cicatrices atrophiques (en creux) ou à type d'hyperpigmentation ou dépigmentation.

QUEL EST LE RÔLE DE L'EXPOSITION AU SOLEIL ?

La photosensibilité est fréquente avec une réaction cutanée des zones photo-exposées après exposition aux ultra-violets (UV).

L'exposition au soleil est surtout un facteur déclenchant de poussée, pas uniquement cutanée. Il est donc indispensable de bien se protéger des UV : éviter de sortir entre 12 heures et 16 heures, porter une protection vestimentaire (lunettes de soleil, chapeau à larges bords, casquette à visière, manches longues, il existe des vêtements spécifiques anti-UV), appliquer sur les zones découvertes un produit anti solaire avec un indice de protection maximal (50 ou 50+) qui protège des rayons UVA et UVB, à remettre toutes les 2 ou 3 heures. Il faut se rappeler que les UV se reflètent sur la neige et sur l'eau, passent à travers les nuages, sous le parasol...

Il est possible de mettre des auto-bronzants mais ils ne protègent pas des UV.

QUELS SOINS DU VISAGE ADOPTER ?

Une protection anti solaire est indispensable quotidiennement, quelle que soit la saison, surtout si l'on a des activités en extérieur (jardinage, vélo, marche...).

En cas de poussée de lupus cutané, le premier réflexe est de contacter votre médecin référent, une prise en charge adaptée étant nécessaire.

COMMENT MASQUER VOS LÉSIONS CUTANÉES ?

Camoufler ces lésions cutanées, si elles vous gênent est tout à fait possible. Il faut choisir les bonnes formules, à adapter à son type de peau.

Après hydratation de la peau, une base de maquillage verte permettra de réduire les rougeurs. L'application d'un correcteur est aussi une arme efficace contre les rougeurs. Veillez à toujours l'appliquer après votre base de maquillage. Vous devez en appliquer une petite quantité sur les zones que vous souhaitez couvrir davantage, puis estomper avec un pinceau. Enfin le fond de teint va uniformiser le tout. En fonction des lésions, le degré de couvrance du fond de teint pourra être plus ou moins prononcé. Il est important de se démaquiller le soir.

Il est important de venir aux consultations avec son médecin sans maquillage afin qu'il puisse constater les atteintes/lésions cutanées.



STOP
aux idées reçues



Ayant un lupus, je ne peux pas me maquiller.



FAUX

En choisissant des produits adaptés, le maquillage va permettre de camoufler les lésions cutanées qui vous gênent. N'hésitez pas à vous faire aider par des spécialistes.



VRAI

Atteint d'un lupus, je ne peux pas m'exposer au soleil.

L'exposition aux UV est déclencheur de poussée de lupus cutané mais également systémique (articulaire, rénale notamment). Il est donc recommandé aux patients atteints de lupus d'éviter l'exposition solaire, et de respecter une photoprotection quotidienne.

Je ne parle pas à mon médecin de mes lésions cutanées de lupus.



FAUX

La poussée cutanée est un marqueur d'activité de la maladie. Votre médecin va donc s'assurer de l'absence d'autre atteinte d'organe et modifier le traitement si nécessaire.

TÉMOIGNAGE D'UNE PATIENTE

« Un matin, sans entrain, salle de bain, dans le miroir soudain...Reflêt d'un visage de notre âge. Un masque de loup et on accuse le coup. »

Léa, conjointe d'une patiente atteinte d'un lupus.



Témoignage extrait du livre "Témoignages - Nos vies avec le lupus" de l'association Lupus France

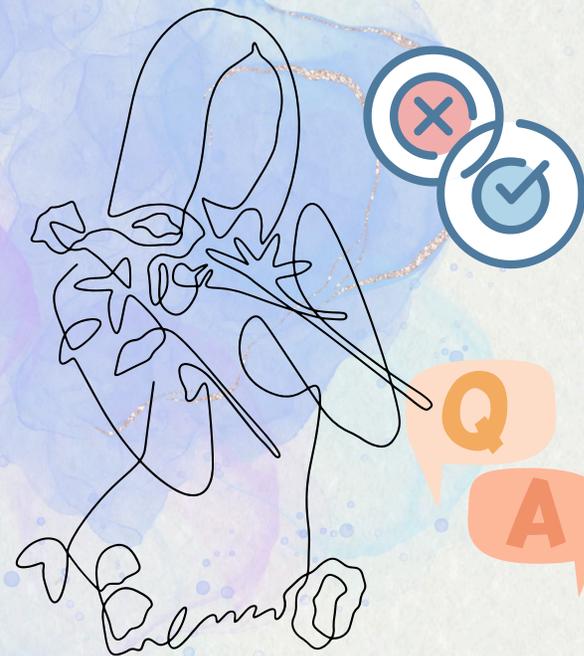
"Mieux vivre avec le lupus : un projet de la Fondation Arthritis en partenariat avec Clarins pour accompagner les patients dans leur quotidien"



Un document réalisé par les équipes du centre de référence maladies rares RESO - CHU Bordeaux.



Comprendre et s'informer LUPUS CUTANÉ ET SOCIO-ESTHÉTIQUE LUPUS



**CONNAÎTRE ET COMPRENDRE SON LUPUS
LES MÉDECINS VOUS RÉPONDENT**