





## LUPUS & SOINS ESTHÉTIQUES



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

Témoignage extrait du livre « Témoignages – Nos vies avec le lupus » de l'association 

Les lésions de la peau et du cuir chevelu sont présentes chez **80 % des personnes atteintes de lupus.**<sup>1</sup>

Il est néanmoins possible de prévenir, limiter ou masquer les atteintes cutanées du lupus.

La meilleure prévention des lésions est de prendre régulièrement ses traitements, en respectant les doses prescrites. Le traitement a pour but de traiter les symptômes et de prévenir les rechutes.

Certains médicaments sont particulièrement indiqués pour les lupus cutanés, en comprimés ou en crèmes.

# Les actions préventives



Protéger sa peau du soleil, en toutes saisons et par tous les temps, dès que l'on est à l'extérieur. Cette précaution ne contre-indique pas les activités physiques et sportives : la plupart (y compris les bains de mer) peuvent être pratiquées.<sup>4</sup>

## BONS REFLEXES

Comment protéger sa peau du soleil ?<sup>4</sup>



Eviter l'exposition au soleil entre midi et 16h



Porter des lunettes de soleil classe 3 à 4



Utiliser un écran solaire UVA et UVB SPF 50+ à renouveler toutes les deux heures sur les zones découvertes



S'équiper d'un chapeau qui met l'ensemble du visage à l'ombre



Opter pour des vêtements couvrants sombres ou anti-UV ou une combinaison pour les activités nautiques, des gants et des chaussons

Attention au soleil !



# Masquer les lésions

Il est possible de "camoufler" les lésions visibles du lupus et l'alopecie qu'il peut entraîner.



## Comment les masquer ?

Les lésions de la peau peuvent être masquées à l'aide de maquillage correcteur adapté pour les peaux sensibles ou irritées. Celui-ci s'effectue en **six étapes** :

1



Nettoyage non agressif de la peau

2



Application d'une crème hydratante sur tout le visage

3



Application d'un correcteur de teint sur les lésions (correcteur vert par exemple, sur lésions rouges)

4



Unification du teint par application d'un fond de teint couvrant

5



Fixation du maquillage par une poudre

6



Puis une brumisation d'eau

Il existe des ateliers de maquillage médical correcteur, qui permettent de s'initier aux techniques et produits, avec un haut niveau de satisfaction des patients.

## Découvrir en vidéo

Découvrez la vidéo make-up réalisée par l'association Lupus France.

Cette vidéo vous montre comment vous maquiller et vous donner un teint bonne mine avec un lupus cutané.



### Ressources

1. AMELI.FR. Lupus érythémateux disséminé : symptômes, diagnostic et évolution. 25 octobre 2023. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lupus-erythemateux/symptomes-diagnostic-evolution> Consulté le 26/01/2024
2. Ogunsanya ME et al. Understanding the disease burden and unmet needs among patients with cutaneous lupus erythematosus: A qualitative study. *Int J Womens Dermatol.* 2018;4(3):152-158.
3. Drenkard C et al. The Burden of Living With Cutaneous Lupus Erythematosus. *Front Med (Lausanne).* 2022;9:897987.
4. Fai2r. Tutoriel Lupus et photoprotection. <https://www.fai2r.org/les-tutos/lupus/lupus-photoprotection/>
5. Guerrero D & Nonni J. Maquillage correcteur. *La Revue du Praticien* 2019 ;69(9):939-42