

Conseils pour la gestion des poussées dans la maladie de Verneuil



La maladie de Verneuil est une maladie inflammatoire chronique du follicule pileux (cavité où le poil prend naissance), évoluant par poussées. Mais une poussée, c'est quoi ? C'est l'apparition d'une lésion inflammatoire, ancienne ou nouvelle, douloureuse, rouge, avec ou sans suppuration (production de pus).

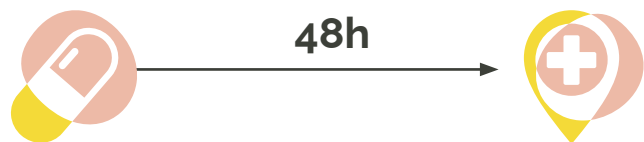
Que faire si vous sentez une poussée ? Comment les identifier ? Cette brochure apporte conseils pour réussir à mieux les gérer et mieux vivre avec.

Bonne lecture !

1

Faire le point avec mon médecin

“ Que faire en cas de poussée ? ”



Suivre les recommandations et les prescriptions de votre médecin dès que vous ressentez les signes avant-coureurs d'une poussée (sensation de brûlure, picotements, transpiration excessive) :

- antibiotiques
- antalgiques
- pansement

Aller aux urgences pour une incision-drainage si :

- vous avez respecté les recommandations et prescriptions de votre médecin, mais votre abcès, qui est mou au toucher, demeure rouge, tendu, chaud et très douloureux après 48 heures.

Recommandations de mon médecin en cas de poussée

À remplir par
votre médecin
ou vous-même



“ Qu'est-ce qu'une incision-drainage ? ”



L'incision-drainage est un **traitement d'urgence** des abcès douloureux et volumineux.

Le médecin ouvre l'abcès pour que le pus puisse s'évacuer.
→ La pression diminue et ainsi, **la douleur est rapidement soulagée.**

Ce geste ne traite ni la lésion ni la maladie et le risque de récurrence d'une poussée inflammatoire sur cette zone est important, voire systématique.

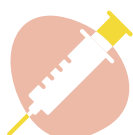
Comment limiter l'apparition d'un prochain abcès ?

Dans la maladie de Verneuil, il faut savoir distinguer le traitement en cas de poussée du **traitement de fond qui permet de contrôler la maladie et de limiter l'apparition de poussées.**

Ce traitement de fond peut être :



ou



Des antibiotiques
(différents de ceux prescrits lors des poussées)

Une biothérapie

Mon traitement de fond

À remplir par votre médecin ou vous-même

Nom du traitement :

Date de début du traitement :

Dosage et fréquence d'administration :

Commentaire :

Selon votre situation, votre médecin pourra également vous proposer de rencontrer un chirurgien pour retirer une ou plusieurs lésions persistante(s) grâce à **une chirurgie programmée.**

2

Place à l'action

J'adapte mon quotidien pour mieux vivre avec la maladie

Quelques conseils pour vous aider :



TABAC

Arrêter ou diminuer votre consommation de tabac peut avoir un effet bénéfique sur la maladie de Verneuil.



ALIMENTATION

En cas de surpoids ou d'obésité *, la perte de poids peut avoir un effet bénéfique sur la maladie de Verneuil.

Il n'existe pas de régime spécifique pour les patients atteints de la maladie de Verneuil mais certains aliments, comme les produits laitiers ou les sucres raffinés, pourraient avoir un impact sur la sévérité ou la fréquence des poussées.

De façon générale, **privilégiez une alimentation équilibrée.**

C'est quoi le régime méditerranéen ?



Le régime méditerranéen (ou crétois), est reconnu pour être **l'un des plus sains au monde**. Il a été promu en Santé Publique comme **modèle alimentaire** équilibré, diversifié et vertueux.

De nombreuses études ont démontré ses **bienfaits importants sur la santé** comme la prévention des maladies métaboliques (ex. diabète), des maladies cardiovasculaires et des cancers.

* Le surpoids et l'obésité sont définis à partir de l'indice de masse corporelle (ou IMC). L'IMC se calcule en divisant le poids par la taille au carré d'une personne. Si l'IMC est compris entre 25,0 et 29,9 kg/m², il existe un surpoids. Si l'IMC est égal ou supérieur à 30,0 kg/m², il s'agit d'obésité.

À ce titre, il pourrait aussi être **bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie de Verneuil**.

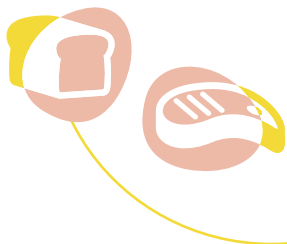
Le régime méditerranéen est riche en :

- fruits et légumes de saison
- pâtes complètes, riz complet, pain complet
- légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...)
- poissons gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...)
- huiles végétales dont l'huile d'olive
- fruits secs (noix, noisettes, amandes, pistache...)



Le régime méditerranéen limite :

- la viande rouge
- les produits laitiers (fromage, beurre, crème)
- les produits raffinés et transformés (céréales pour le petit-déjeuner, pain de mie industriel, plats préparés...)



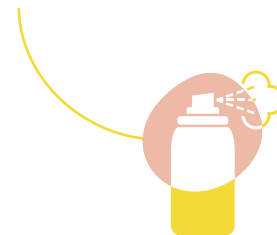
Pour réduire votre consommation de tabac ou entamer une perte de poids, **n'hésitez pas à vous faire accompagner par votre médecin généraliste, un tabacologue, un diététicien ou un nutritionniste.**

Chaque personne peut réagir de façon différente. Si un produit particulier vous provoque une irritation de la peau ou amplifie vos poussées, veuillez ne plus l'utiliser. **Parlez-en avec votre dermatologue qui vous conseillera des produits adaptés à votre peau.**



SOINS D'HYGIÈNE

Bien que les preuves scientifiques quant à l'impact de l'utilisation de certains produits d'hygiène et cosmétique sur la maladie de Verneuil restent limitées, **il est recommandé de privilégier des produits sans alcool et sans parfum afin de limiter l'irritation de la peau.** Par exemple :



Un déodorant sans alcool et/ou sans aluminium.
Il est vivement déconseillé d'utiliser les « roll-on » qui peuvent être à l'origine de l'occlusion des pores.



Un savon doux, type surgras ou sans savon.

Si la maladie impacte beaucoup votre santé mentale et votre moral, **parlez-en avec votre médecin et/ou un psychologue. Ils pourront vous apporter des solutions adaptées.**





POILS

À PRIVILÉGIER



La tondeuse

Sans risque de blessure



L'épilateur électrique

Retire le bulbe pileux en totalité et moins douloureux que la cire



Le rasoir à lame



L'épilation à la cire

Ces techniques ont tendance à favoriser la repousse sous la peau et de nouvelles poussées.

Épilation au laser : les études scientifiques restent à l'heure actuelle discordantes sur son impact dans la maladie de Verneuil.

À ÉVITER



PANSEMENTS

Ils sont recommandés :

lors de suppuration
(écoulement)

→ **pour absorber et réduire les odeurs**

lors de l'apparition
d'un abcès

→ **pour réduire les frottements sur la zone**



Privilégiez l'utilisation de **pansements hydrocellulaires siliconés** par rapport aux pansements « classiques » :

- leur retrait est moins douloureux
- ils sont absorbants
- ils sont non irritants
- ils réduisent les odeurs



VÊTEMENTS

Il est recommandé de préférer le port de **vêtements amples** afin d'éviter les frottements.

À PRIVILÉGIER

Les matières **100 % coton** ou le **lyocell**. Elles sont plus absorbantes et respirantes.



À ÉVITER

Le **polyester** et le **nylon**. Ces matières synthétiques retiennent la transpiration et peuvent déclencher de nouvelles poussées.



3

En avant toute !

Bien s'entourer et bien s'informer pour mieux vivre avec la maladie !



**Bien Vivre
Ma Peau (BVMP)**

Je peux m'informer sur la maladie de Verneuil et apprendre à mieux vivre avec en consultant un site dédié, nourri de témoignages.

Je peux contacter une association de patients qui pourra m'accompagner dans toutes mes problématiques.



Solidarité Verneuil

Coups de
boost vers une
nouvelle vie



Je peux échanger sur l'espace de discussion et d'entraide proposé par l'Assurance Maladie.



Forum Ameli

N'hésitez pas à solliciter votre dermatologue pour avoir plus de documentation sur des thématiques de vie quotidienne impactée par la maladie de Verneuil.

**Vous n'êtes
pas seuls
et nous sommes
tous unis pour
vous aider !**





verneu **action club**

Agissons pour mieux vivre avec la maladie



FA-11242903 - Octobre 2024 - © Copyright Novartis Pharma SAS

 **NOVARTIS**