

Vivre avec la maladie de Verneuil (MV) Conseils pour la vie quotidienne



La vie quotidienne avec la MV vous confronte à un certain nombre de défis. La maladie peut influencer différents aspects de la vie. Mais par votre mode de vie et certains comportements, vous pouvez vous-même contribuer activement à réduire les restrictions causées par la maladie.



Vêtements

Portez des vêtements amples, légers et respirants, avec des sous-vêtements en coton pour éviter les irritations de la peau.

Les couleurs sombres dissimulent les zones mouillées. La possibilité de changer un vêtement trempé lorsque vous êtes en déplacement peut contribuer à vous donner de l'assurance.

Lavez vos vêtements à une température d'au moins 60 °C pour tuer les bactéries.



Soins corporels

Lavez les zones atteintes de la MV avec des gants de toilette jetables ou simplement à mains nues. Vous pouvez utiliser un savon liquide doux. Renoncez au brosse à dents et à tout ce qui peut également causer une irritation supplémentaire.

Demandez à votre dermatologue traitant s'il existe p.ex. une pommade que vous pourriez utiliser pour traiter les abcès intacts après le lavage.

Veillez à n'utiliser que des produits de soins (p.ex. déodorant) sans alcool et sans parfum afin d'éviter les irritations. Pour la même raison, il est conseillé d'utiliser le moins de parfum possible.

Conseils pour la vie quotidienne



Épilation

Évitez le rasage mécanique et le rasage humide des zones affectées. Renoncez également à l'épilation mécanique ou à la cire ainsi qu'aux gommages agressifs. Ces procédés irritent également la peau.

Les rasages nécessaires seront faits, de préférence, avec une tondeuse à cheveux réglée à la hauteur la plus courte possible. Cette méthode permet de raccourcir les poils en ménageant mieux la peau.

Votre dermatologue pourra vous informer de la pertinence d'épiler les zones non affectées au laser. Cette mesure peut éventuellement empêcher les lésions de s'étendre davantage.



Tabagisme

Le rapport entre la maladie de Verneuil et le tabagisme n'est pas encore entièrement élucidé. Des études indiquent cependant que le tabagisme est associé à une présence accrue de staphylocoques dorés (un type de bactéries) sur la peau. Ces bactéries ont un effet défavorable sur l'évolution de la maladie. Par ailleurs, le tabagisme peut contribuer à une mauvaise cicatrisation.

Ce n'est pas une tâche aisée, mais si vous fumez et souffrez de la maladie de Verneuil, vous devriez réfléchir aux méthodes appropriées de sevrage tabagique.



Contrôle du poids

L'excès de poids ne fait pas partie des causes de la maladie de Verneuil, mais il est un facteur de risque. Il peut en outre stimuler la transpiration et provoquer des frottements au niveau des plis cutanés, ce qui est néfaste dans le cadre de la maladie de Verneuil. L'excès de poids accroît aussi le risque de maladies concomitantes.

Une adaptation durable des habitudes alimentaires et la pratique d'exercices physiques font perdre les kilos en trop. Si vous songez à perdre du poids ou avez besoin de soutien, parlez-en à votre médecin. Différentes caisses maladie proposent également des cours pour apprendre à contrôler son poids. Intégrez autant que possible les exercices physiques à votre vie quotidienne; vous pouvez entre autres recourir à des applications mobiles pour vous motiver à bouger.



Urgences

Il y a urgence, par exemple, lorsqu'un abcès devient extrêmement douloureux. Questionnez à l'avance votre dermatologue sur la marche à suivre recommandée en cas d'urgence. En règle générale, vous ne devez pas ouvrir un abcès vous-même ni tenter de vider vous-même une fistule. De même, n'utilisez pas de médicaments, pommades ou teintures sans l'avis de votre médecin.