

Astuces du chimiste

Comment minimiser et contrôler les poussées de rosacée ?

La rosacée affecte des millions de personnes, la plupart n'ayant même pas conscience d'avoir cette maladie de peau. Bien que ceux qui souffrent de rosacée se sentent souvent impuissants et enfermés dans leur propre peau, il est essentiel de comprendre que la rosacée n'est pas une bataille futile. Développer une meilleure compréhension de la rosacée vous redonnera confiance, avec la connaissance nécessaire pour mieux gérer la fréquence et la sévérité de vos poussées !

Qu'est ce que la rosacée ?

La rosacée est une maladie de peau commune qui affecte plus de 14 millions d'Américains et près de 2 millions de Canadiens. Son développement est progressif et apparaît généralement à l'âge adulte, causant des inflammations semblables à celles de l'acné et se manifestant par des papules, des pustules et des plaques rouges sur le visage.

Quelles sont les causes de la rosacée?

La cause de la rosacée demeure relativement inconnue. La rosacée pourrait avoir des origines vasculaires et pourrait être causée par des mites. Une autre hypothèse est que la rosacée résulte de vaisseaux sanguins réactifs combinés à une faible infection et une inflammation.

On a aussi pensé que la chaleur plus élevée des peaux affectées par la rosacée pourrait encourager l'activité bactérienne et contribuer aux boutons et aux éruptions cutanées.

Quels sont les types les plus communs de rosacée?

On a identifié 4 sous-types de rosacée:

Rosacée érythémato-télangiectasique. Les symptômes incluent des bouffées vasomotrices, des rougeurs persistantes sur les parties centrales du visage (érythème facial), de la télangiectasie, de l'œdème, des brûlures, de la rugosité ou des plaques squameuses.

Rosacée papulopustuleuse. Les symptômes incluent de l'érythème persistant, des papules ou des pustules, de la télangiectasie, des sensations de piqure et de brûlure.

Rosacée phymateuse. Les symptômes incluent un épaissement de la peau, des nodularités irrégulières de surface (ouvertures folliculaires grossières et proéminentes) et un élargissement du nez (Rhinophyma).

Rosacée oculaire. Les symptômes incluent une irritation de l'œil, une infection (brûlure, assèchement, sensation de corps étranger dans l'œil, sensibilité à la lumière), un larmoiement excessif, des yeux injectés de sang et des manifestations oculaires.

Quelles sont les personnes les plus susceptibles de souffrir de rosacée?

Les personnes les plus susceptibles de développer la rosacée sont celles d'origine celtique avec une peau claire. Bien que la rosacée soit plus commune chez les femmes, les hommes atteints de rosacée expérimentent une forme plus sévère de cette maladie de peau.

Comment puis-je prévenir les poussées de rosacée?

Les poussées de rosacée sont déclenchées par une exposition au soleil, le stress, l'eau chaude ou froide, un exercice vigoureux, des boissons alcoolisées, des boissons chaudes, la nourriture épicée, et la ménopause. Bien qu'il n'y ait pas de traitement pour guérir la rosacée, certains ajustements dans le style de vie peuvent être faits pour éviter les poussées de rosacée.

- Evitez le soleil. Si une exposition au soleil est inévitable, protégez votre peau avec un écran solaire à large spectre et un chapeau.
- Les jours chauds et humides, restez dans un environnement climatisé.

- Faites de l'exercice en plusieurs sessions courtes plutôt qu'en une seule plus longue.
- Évitez les entraînements de haute intensité et le sport dans un environnement trop chaud (intérieur ou extérieur).
- Évitez les épices qui « chauffent » par exemple le poivre (noir, blanc, rouge, de Cayenne).
- Buvez vos boissons chaudes comme le thé ou le café à température ambiante.
- Apprenez les techniques de réduction du stress.
- Évitez l'alcool (plus spécialement le vin, le xérès, le porto et les spiritueux), le chocolat, le café, les boissons gazeuses, le sucre (utilisez du miel pour sucrer), la nourriture grasse et frite, le jus d'orange, la viande rouge et les mets épicés.
- Mangez des légumes frais et des salades, des oignons, des échalotes et des poireaux, des herbes culinaires fraîches, des soupes aux légumes faites maison, des grains entiers comme l'avoine, le riz brun, le seigle, des yaourts bios (au lait de chèvre ou de brebis), des fromages au lait de chèvre ou de brebis, des oeufs bios, du poulet fermier, du pain de seigle ou du pain sans levure, des graines de lin, de tournesol ou de citrouille, de l'huile d'olive extra-vierge, de l'eau filtrée et du poisson frais.
- Choisissez des produits de soins pour la peau qui ne causent pas d'irritation, par exemple sans alcool et sans parfum (la ligne « Booster Blue » de B.Kamins, récompensée plusieurs fois)
- Comptez les ingrédients sur l'étiquette de votre produit cosmétique, le moins il y en a, le mieux c'est. Sélectionnez les produits cosmétiques qui ont moins de vingt ingrédients, préférablement ceux en ayant moins de dix.
- Soyez prudents avec vos vieux produits cosmétiques. Jetez ceux qui sont expirés, périmés.
- Utilisez des produits nettoyants non-irritants, doux pour la peau (des savons ou des nettoyants agressifs peuvent endommager la couche protectrice de la peau)
- Considérez l'option du maquillage minéral qui revendique des qualités thérapeutiques contre l'acné-rosacée.
- Choisissez des produits solubles à l'eau, qui ne requièrent donc pas l'utilisation de dissolvants trop forts pour les retirer.
- Le fond de teint pour le visage devrait être liquide, plutôt que des crèmes ou des baumes trop épais.
- Essayez des fards à joues et des fards à paupières en poudre. A l'inverse des crèmes, ils sont moins susceptibles de contenir des émulsifiants.

Comment puis-je aider à traiter la rosacée?

Plusieurs traitements de soins pour la peau peuvent être utilisés pour calmer la rosacée et prévenir les poussées. Un bon régime de soins pour la peau est de la plus haute importance. Choisir des produits doux, hydratants et qui contiennent des ingrédients anti-inflammatoires, tels que le bisabolol ou l'esculine, peut aider à calmer, apaiser et rafraîchir les peaux atteintes de rosacée.

La rosacée peut également être traitée à l'aide d'une crème antibiotique comme le gel de métronidazole. Pour les cas les plus sévères de rosacée, on devrait demander l'avis d'un médecin pour une prescription médicale (tétracycline, minocycline, érythromycine, ou doxycycline). La rosacée oculaire peut être traitée à l'aide d'agents nettoyants mais également d'antibiotiques. Des méthodes alternatives de traitement incluent le traitement au laser, l'électro-chirurgie, et les traitements à lumière pulsée.

La solution de B. Kamins

Les produits B. Kamins de la ligne "Booster Blue" plusieurs fois récompensés combinent des ingrédients actifs apaisants avec une optique bleu-vert qui neutralisent les rougeurs et calment l'irritation associée à la rosacée. Nous pouvons vous aider à diminuer la fréquence et la sévérité des poussées de rosacée pour retrouver une peau plus saine, plus belle !