

Information au sujet de la rosacée

Vivre avec la rosacée

La rosacée peut causer des problèmes psychologiques plus graves que son apparence. Comme dans le cas de toute autre maladie chronique, il est difficile de faire face à un problème de santé qui dure pendant des années. De plus, à cause des symptômes physiques, bien des personnes atteintes de rosacée se sentent mal à l'aise et gênées par les rougeurs et les bosses qui sont présentes surtout sur leur visage, où elles pas sent moins inaperçues que si elles étaient ailleurs sur le corps, cachées par les vêtements. Elles peuvent aussi être affectées négativement par les mythes courants au sujet de la rosacée, puisque certains croient que c'est un signe d'abus d'alcool ou d'hygiène déficiente.



Près des trois quarts des personnes atteintes de rosacée rapportent avoir une faible estime de soi ou disent que la rosacée a nui à leurs possibilités d'emploi et de carrière. En raison des répercussions sociales et psychologiques de la rosacée, il est crucial de faire diagnostiquer et traiter cette maladie chronique de la peau. On a démontré que les patients chez qui le traitement parvient à contrôler les symptômes sont en meilleure santé mentale et émotionnelle.

TRUCS POUR LE SOIN DE LA PEAU ATTEINTE DE ROSACÉE

La clé, pour le soin d'une peau atteinte de rosacée, c'est d'y aller en douceur.



- Choisissez des produits qui ne sont pas asséchants, sans alcool ou astringent.
- Utilisez un produit nettoyant doux et évitez de frotter la peau.
- Prenez l'habitude d'appliquer un écran solaire (de FPS de 30 ou plus) tous les jours.
- Gardez la peau bien hydratée, surtout durant la saison froide lorsque l'air est sec.

Quels sont les déclencheurs de la rosacée?

Plusieurs facteurs reliés aux habitudes de vie peuvent déclencher une poussée de rosacée. Les déclencheurs les plus communs sont les extrêmes de températures chaudes ou froides, l'exposition au soleil, le stress, les aliments épicés et les boissons et aliments très chauds. Comme les déclencheurs peuvent varier d'une personne à l'autre, il est à la fois important et utile de connaître ceux qui provoquent une poussée de vos symptômes. Vous serez alors en mesure de mieux contrôler votre rosacée en évitant les facteurs qui peuvent aggraver l'état de votre peau.

Différentes formes de rosacée

Différentes formes de rosacée

Il existe **quatre formes** de rosacée qui se distinguent de la façon suivante :

Bénigne (érythématotélangiectasique) – Les principaux symptômes sont des rougeurs au visage qui peuvent apparaître et disparaître. Il peut aussi y avoir de l'enflure ainsi qu'une sensation de brûlure et de picotement; la peau peut être rugueuse et de petites veines peuvent devenir visibles à la surface de la peau.

Modérée (papulopustulaire) – C'est une forme plus avancée de rosacée qui se caractérise par une rougeur persistante et des bosses ressemblant à des boutons d'acné (et que l'on prend souvent pour de l'acné) ainsi que par une sensation de brûlure et de picotement.

Grave (phymateuse) – Chez certaines personnes, la rosacée peut affecter le nez, causant un épaississement de la peau (le nez semble grossi) qui devient bosselée. Cette forme avancée de rosacée s'appelle *rhinophyma*.

Rosacée oculaire – En plus des symptômes cutanés, la rosacée peut aussi toucher les yeux et les paupières. Elle peut causer des rougeurs à la peau entourant l'œil et aussi une sensation de brûlure, de picotement, de sécheresse, une sensibilité à la lumière, une vision floue et des yeux larmoyants et injectés de sang.

5 mythes nuisibles au sujet de la rosacée

Mythe n° 1 – C'est une forme d'acné. Les crèmes contre l'acné peuvent en fait assécher et irriter votre peau davantage.

Mythe n° 2 – C'est causé par un problème d'alcool. Une consommation excessive d'alcool ne cause pas la rosacée. On sait cependant que l'alcool est un déclencheur qui peut aggraver les symptômes des personnes atteintes de rosacée.

Mythe n° 3 – C'est causé par la haute pression. On croit souvent que la haute tension artérielle cause un rougissement du visage, mais c'est faux. Les médicaments servant à contrôler la tension artérielle peuvent toutefois aggraver le rougissement chez les personnes atteintes de rosacée.

Mythe n° 4 – C'est le résultat d'un manque d'hygiène. La rosacée ne vient pas d'un lavage insuffisant de la peau. D'ailleurs, comme la peau atteinte de rosacée tend à être très sèche et sensible, le lavage excessif peut en fait empirer les symptômes.

Mythe n° 5 – C'est un coup de soleil. À cause de la rougeur qui caractérise la rosacée, les gens peuvent penser que vous avez un coup de soleil.

Ce feuillet d'information a été produit avec d'aide d'une subvention à l'éducation sans restriction de :



DERMIK[®]
the dermatology division of sanofi-aventis Canada Inc.

pHisoderm[®]



Les dermatologues
VOS

spécialistes de la PEAU

Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association