





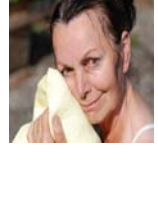






Déclencheurs de la rosacée

Voici une liste de choses à surveiller dans votre alimentation et votre mode de vie qui peuvent aggraver la rosacée. Servez-vous de cette liste pour noter vos poussées de rosacée et identifier les déclencheurs possibles.

		bénigne	modérée	grave	NOTES
					
	Cosmétiques (parfums, alcools, abrasifs, ingrédients irritants)				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Boissons chaudes				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Caféine (boisson gazeuse, thé, café)				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Aliments épicés, assaisonnements				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Alcool (surtout le vin rouge)				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Exercice intense (échauffement)				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Médicaments				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Stress ou émotions fortes				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Extrêmes de température				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	Exposition aux UV				
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____

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