

ROSACÉE

DE QUOI S'AGIT-IL?

La rosacée est une maladie chronique inflammatoire de la peau qui touche plus de trois millions de Canadiens et Canadiennes. Les caractéristiques de la rosacée peuvent varier d'une personne à l'autre, tout comme la gravité de celle-ci. On ne connaît pas de cure définitive de la rosacée, mais il est possible d'en minimiser les symptômes avec des traitements appropriés et une modification des habitudes de vie. Elle affecte principalement la zone centrale du visage.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Le premier signe de la rosacée peut être une rougeur intermittente. Avec le temps, la rougeur peut devenir persistante et plus visible. Les zones symptomatiques sont habituellement les joues, le nez, le menton et le front. De petites bosses rouges et de petits boutons purulents peuvent également apparaître, donnant à la peau une apparence rugueuse et irrégulière. Plus de la moitié des personnes atteintes de la rosacée peuvent éprouver des symptômes oculaires.

Les caractéristiques de la rosacée comprennent l'une des suivantes :

- Apparition fréquente de rougeurs sur les joues, le nez, le menton, le front.
- Rougeurs persistantes.
- Vaisseaux sanguins dilatés qui forment un réseau de lignes rouges à la surface de la peau.
- Peau sèche.
- Sensation de brûlure ou de picotement, démangeaisons.
- Bosses ressemblant à des boutons, mais sans comédons (points noirs) ou points blancs.

CAUSES

Les experts ne connaissent pas encore avec certitude les causes exactes de la rosacée, mais pensent qu'elle serait causée par une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux. Il existe des données probantes selon lesquelles le système immunitaire est hyperactif en réponse à des stimuli environnementaux habituels chez les personnes atteintes de rosacée.



FACTEURS DE RISQUE

La rosacée se manifeste généralement chez les adultes âgés de 30 à 50 ans. Elle touche les hommes et les femmes, mais semble plus fréquente chez les femmes. Bien que la rosacée puisse se manifester chez des personnes ayant tous les types de peau, celles à la peau claire tendent à y être davantage prédisposées (personnes d'ascendance nord-européenne et est-européenne, irlandaise, anglaise ou écossaise, par exemple).



DÉCLENCHEURS

Plusieurs facteurs reliés aux habitudes de vie peuvent déclencher une poussée de rosacée. 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.

Les aliments et boissons : Les aliments et les boissons que vous consommez peuvent avoir un impact sur vos symptômes de rosacée, surtout les aliments épicés ou les soupes et boissons chaudes. Notez votre consommation de ces déclencheurs possibles et remarquez lesquels produisent des symptômes chez vous :

- les boissons chaudes telles que les soupes ou le chocolat chaud;
- les boissons caféinées comme le thé ou le café;
- les assaisonnements épicés tels que le poivre blanc ou noir, le paprika, le poivre rouge et le poivre de Cayenne;
- l'alcool, particulièrement le vin rouge

L'exposition au soleil : L'exposition aux UV semble aggraver la rosacée. On recommande donc aux personnes affectées d'appliquer tous les jours un écran solaire à FPS de 30 ou plus. Il est aussi préférable d'éviter le soleil lorsqu'il est à son plus fort, surtout entre 11 heures et 15 heures.

Les températures extrêmes : Les températures extrêmement chaudes ou froides, l'air très sec ou très humide, le vent et l'exposition à la chaleur à l'intérieur peuvent aussi agir comme déclencheurs. Éviter les bains très chauds et les saunas ainsi que tout autre facteur environnemental qui élève la température de votre corps.

L'effort physique intense : Surchauffer le corps peut provoquer des rougeurs. Évitez l'effort physique intense. Répartissez vos séances d'exercice vigoureux en plusieurs périodes plus courtes.

Le stress : Le stress est aussi parmi les déclencheurs les plus fréquemment associés aux poussées de rosacée. Si c'est votre cas, cherchez des moyens de gérer les bouleversements émotifs : dormez suffisamment, respirez profondément, faites des étirements, faites de l'exercice régulièrement et choisissez un régime alimentaire équilibré. N'oubliez pas que la consommation excessive de caféine et de sucre, la déshydratation et les repas sautés peuvent aussi contribuer à hausser votre niveau de stress.

Les médicaments : L'utilisation prolongée sur le visage de crèmes à la cortisone obtenues sur ordonnance peut précipiter les poussées de rosacée et aggraver les symptômes de la maladie. Les traitements topiques contre l'acné peuvent assécher la peau excessivement et exacerber la rosacée. Certains médicaments pour la tension artérielle causant une dilatation des vaisseaux sanguins et des bouffées vasomotrices peuvent également provoquer des poussées actives.

Les produits cosmétiques : Les produits contenant du parfum, de l'alcool, des abrasifs ou autres ingrédients irritants peuvent aggraver les symptômes de la rosacée. On doit se rappeler que la peau sujette à la rosacée est sensible et sèche : il faut donc choisir uniquement des produits doux.

TRAITEMENT

La rosacée ne peut pas disparaître spontanément. Sans traitement, elle peut même empirer avec le temps. Contrairement à l'acné, il arrive que la rosacée ne réponde pas aux traitements vendus sans ordonnance, qui peuvent même irriter la peau davantage, ce qui causera encore plus de rougeurs et d'enflure. Votre médecin de famille ou votre dermatologue peut prescrire divers traitements et vous recommander les produits de soin de la peau et les cosmétiques qui conviennent à votre peau. Bien qu'il n'y ait pas de remède, la maladie peut être gérée au moyen d'un traitement approprié et de changements au mode de vie.



Des informations complémentaires sur la rosacée sont disponibles en ligne.

DERMATOLOGUE.CA

