

# QU'EST-CE QUE LA ROSACÉE?

La rosacée est une affection inflammatoire de la peau du visage, sa cause reste inconnue. La rosacée est caractérisée par une dilatation des vaisseaux sanguins, des bouffées de rougeur et de chaleur intense et brève, des petits boutons rouges et des pointes de "pus".

## CONSEIL AU PATIENT

### 1- SI ON VOUS A PRESCRIT DE LA DOXYCYCLINE ATTENTION À L'EXPOSITION SOLAIRE

risque de forte réaction cutanée.

### 2- NE PAS METTRE DE DERMOCORTICOÏDES

aggravation de l'infection !

### 3-ÉVITER DES DÉCLENCHEURS :

- **Alimentation** : évitez les aliments et boissons très chauds, épicés.
- **Alcool** : l'alcool aggrave les symptômes, même s'il ne provoque pas la rosacée.
- **Exercice** : évitez les exercices intenses qui échauffent le corps.
- **Climat** : protégez votre visage contre le froid, le vent, et l'humidité. Utilisez une crème solaire SPF, un chapeau à large bord et des lunettes solaires.

### 4- COSMÉTIQUES :

- Évitez les cosmétiques parfumés, alcoolisés ou gras, ainsi que ceux identifiés comme irritants.
- Utilisez des cosmétiques non comédogènes pour éviter de boucher les pores. Les maquillages correcteurs peuvent aider à estomper les lésions visibles.

### ROUTINE:

- **Nettoyage** : nettoyez votre visage matin et soir sans frotter, même sans maquillage. Avec des nettoyants non parfumés.
- **Dermocosmétique** : séchez bien la peau et vous pouvez appliquer un cosmétique diminuant la sensation de chaleur, masquant les rougeurs (fond de teint correcteur par exemple).
- **Protection** : les cosmétiques adaptés à la rosacée contiennent en général une protection solaire.

**Les produits soulignés sont disponibles auprès de votre pharmacien, qui est là pour vous conseiller.**