

La couperose

A savoir

Quelquefois, sous l'influence de la chaleur, du stress, de l'alcool ou de certains plats épicés, la peau des joues, du nez, du front et du menton rougit brutalement.

A la longue, les rougeurs persistent et s'accompagnent d'un réseau de petites lignes violettes.

C'est ce qu'on appelle la couperose.

Essentiellement due à une mauvaise circulation au niveau des petits vaisseaux du visage, elle est sans gravité mais inesthétique.

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Evitez de vous laver le visage à l'eau calcaire**
N'utilisez pas l'eau du robinet mais une lotion sans rinçage adaptée aux peaux sensibles.
- ▶ **Utilisez une crème de jour hydratante anti rougeurs**
De nombreux produits existent, ils contiennent en général des plantes bénéfiques sur la circulation au niveau des petits vaisseaux. Appliquez-là sur le visage et le cou.
- ▶ **Faites une cure de plantes veinotoniques**
Pour compléter l'action locale de la crème, vous pouvez prendre en cures de 3 semaines des plantes qui favorisent la circulation comme la vigne rouge, l'hamamélis, le cassis (fruit), le mélilot, la myrtille (fruit) ou le marronnier d'Inde. Elles sont disponibles en gélules et en tisanes.
- ▶ **Camouflez les rougeurs**
Avec des crèmes, fonds de teint ou des sticks, pratiques pour les retouches dans la journée. En général, ils sont de couleur verte ou jaune pour un meilleur pouvoir camouflant. Appliquez-les en tapotant pour activer la circulation locale.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Ne prenez pas de bains ou douches trop chaudes, ni trop fréquentes.
- ▶ Ne lavez pas votre visage avec un savon classique.
- ▶ Ne faites pas de gommages répétés, n'utilisez pas de lotions à base d'alcool.
- ▶ Evitez de boire de l'alcool qui augmente les rougeurs.
- ▶ Evitez les situations de chaud-froid.

Pour aller plus loin

Pour éviter que les rougeurs ne réapparaissent :

- ▶ **Limitez les facteurs favorisants :**
Alimentation ou boissons trop chaudes.
Sauna, chauffage excessif, changements brutaux de température.
Tabac.
Plats épicés.
Stress.
- ▶ **Protégez-vous du soleil :**
Evitez de vous exposer, surtout pendant les heures chaudes.
Portez un chapeau, une casquette ou restez sous le parasol.
Choisissez une protection solaire d'indice très élevé, mettez-la tous les jours, y compris en hiver. Répétez l'application toutes les deux heures en cas d'exposition.
Evitez les lampes bronzantes

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si des boutons type acné apparaissent au niveau des rougeurs.
- ▶ Si les rougeurs sont permanentes et inesthétiques : un traitement au laser être envisagé.