

Dermatose Faciale Bénigne et Chronique: Facteurs et Prévention



Pr. Ass. Boutros Soutou
Dermatologue - l'Hôtel-Dieu de France
Spécialiste des maladies auto-immunes



- Les efforts physiques,
- L'ingestion d'aliments épicés, ainsi que la consommation de boissons chaudes et d'alcool ».

Prévention

En matière de prévention, il insiste sur «l'importance d'éviter ces facteurs déclenchants. Sur le plan thérapeutique,

La rosacée est une dermatose faciale bénigne et chronique, fréquemment rencontrée en consultation. Le Pr. Soutou explique qu'il en existe plusieurs formes cliniques, autrefois décrites comme des stades : la forme érythémato-télangiectasique, la forme papulo-pustuleuse et la forme hypertrophique. Il précise que le terme «couperose», utilisé dans le passé, désignait globalement tous les signes visibles de la rosacée notamment la rougeur centrofaciale, les bouffées de chaleur et l'érythrose, avec souvent une connotation péjorative. Le Pr. Soutou souligne «qu'aujourd'hui ce terme est plutôt réservé aux télangiectasies (vaisseaux sanguins dilatés) associées à l'érythrose faciale.»

Il a également indiqué que «la couperose touche majoritairement les personnes à peau claire. En dehors des formes hypertrophiques, elle concerne davantage les femmes, en particulier autour de la ménopause, période à laquelle un pic de fréquence est observé». Il ajoute enfin : «qu'un tiers des patients rapporte des antécédents familiaux.»

Facteurs

Concernant les facteurs aggravants, il a rappelé que «plusieurs éléments peuvent déclencher ou intensifier les symptômes, à savoir :

- Les facteurs émotifs
- Les changements brutaux de température ambiante

il explique que la prise en charge repose sur une approche personnalisée combinant **plusieurs options**.

En application locale, des molécules comme la brimonidine (agoniste alpha-2) ou l'acide azélaïque peuvent être utilisées pour cibler la composante vasculaire». Le Pr. Soutou précise également que «des formulations dermocosmétiques spécifiques aident à apaiser les rougeurs et les signes fonctionnels.»

Par voie orale, il propose «le métronidazole qui peut agir partiellement sur la forme érythémato-télangiectasique. Sinon, les bêta-bloqueurs comme le propranolol ou les

alpha-agonistes centraux comme la clonidine peuvent être nécessaires pour contrôler les bouffées vasomotrices graves.»

Il insiste d'ailleurs sur l'intérêt des traitements physiques tels que la lumière intense pulsée (IPL) et divers lasers (colorant pulsé, KTP, Nd:YAG) qui peuvent maintenir une efficacité durable.»

Enfin, le Pr. Soutou met en garde contre l'usage des dermocorticoïdes, formellement contre-indiqués dans cette affection, car ils risquent d'en aggraver l'évolution.

Info

Les Utilisations Incroyables du Bicarbonate de Soude en Cuisine

En cuisine, le bicarbonate de sodium fait des miracles! Pour cuire vos légumes, attendrir vos viandes ou encore faire monter vos gâteaux, vous ne pourrez bientôt plus vous en passer.

Laver vos légumes

Comme de nombreux consommateurs, vous êtes sans doute de plus en plus soucieux d'éliminer tous les pesticides de vos légumes avant de les consommer. Pour bien les nettoyer, le bicarbonate vous sera d'une très grande aide et pour l'utiliser, faites tremper, pendant une dizaine de minutes, vos légumes dans un grand volume d'eau auquel vous aurez ajouté un verre de bicarbonate alimentaire.

Cuire les légumes

Grâce au bicarbonate de soude, vos légumes verts conserveront leur belle couleur même après la cuisson. Il vous suffit d'en ajouter une pincée, directement dans l'eau de cuisson, afin de ralentir le processus d'oxydation. Avec le bicarbonate, vous constaterez également que le temps de cuisson de vos légumes sera réduit.

Attendrir les viandes

Lorsqu'une viande vous paraît trop dure, et que vous craignez le résultat après cuisson, utilisez du bicarbonate alimentaire pour l'attendrir. Il vous suffit de frotter votre morceau de viande avec du bicarbonate, puis de le laisser

au réfrigérateur pendant deux heures avant de le rincer, et de le cuisiner.

Éliminer l'acidité

Si vous faites de la sauce tomate maison, ou votre propre confiture, vous sentirez peut-être une acidité désagréable. C'est le moment d'utiliser du bicarbonate de soude, qui limitera cette acidité et pour cela, il vous suffit d'en ajouter une cuillère à café durant la cuisson.

Ramollir les légumineuses

Les légumineuses sont à la mode et les autorités sanitaires vantent leurs mérites sur la santé. Parfois pourtant, manger des pois chiches, des haricots secs ou des lentilles n'est pas très agréable tant ils manquent de tendresse. Pour y remédier, faites tremper vos légumineuses pendant une nuit dans de l'eau dans laquelle vous aurez ajouté une cuillère à soupe de bicarbonate. Ajoutez également une autre cuillère à l'eau de cuisson, et le tour est joué.

Aérer vos gâteaux

Vos gâteaux seront parfaitement aérés et moelleux si vous ajoutez, lors de leur préparation, une cuillère à café de bicarbonate. Et si vous réalisez un gâteau au chocolat, le bicarbonate vous permettra d'obtenir une couleur plus franche, et plus gourmande.