

# Fiche conseils

---

Les conseils suivants peuvent vous aider dans la prise en charge de votre rosacée :

- Notez que le traitement permet de réduire les symptômes mais ne guérit pas la maladie, ce qui signifie que si vous arrêtez le traitement, les symptômes réapparaîtront.
- Évitez les savons et produits cosmétiques gras. Il existe des gammes de cosmétiques adaptées à votre type de peau (demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien).
- Lavez-vous le visage à l'eau tiède puis appliquez un émollient liquide (demandez conseil à votre pharmacien).
- Évitez les gommages et les peelings.
- Limitez votre consommation d'alcool et d'épices.
- Évitez de consommer des boissons ou des aliments très chauds.
- Protégez-vous au maximum du soleil (en mettant de la crème solaire, en portant un chapeau, etc.).
- Évitez les bains très chauds et l'exposition à des sources de chaleur.
- Évitez d'appliquer des dermocorticoïdes sur votre visage.
- En cas de bouffée vasomotrice gênante, vous pouvez essayer de sucer un glaçon ou de boire une boisson fraîche pour réduire les symptômes.

Pour en savoir plus sur la rosacée, **scannez le QR code.**

---



La couperose et la  
rosacée  
(Dermato-Info)

---