



# Vivre avec

# la rosacée

Par Sue Sherlock

*Lorsque Cathy Grehan, une infirmière de Vancouver Nord, a commencé à observer des boutons autour du nez et du menton à la fin de la quarantaine, elle était convaincue d'avoir développé de l'acné à l'âge adulte.*

« Les taches apparaissaient et disparaissaient, se souvient Cathy. J'étais tellement gênée et embarrassée... je voulais tellement qu'elles s'en aillent! » En fait, cet épisode s'est avéré être l'un des nombreux épisodes du cheminement de Cathy avec la rosacée qui a duré dix ans. La rosacée est une maladie inflammatoire de la peau chronique et répandue qui provoque des rougeurs, et, chez certaines personnes, de petites protubérances rouges et des boutons qui apparaissent et disparaissent du visage.

## Sans diagnostic depuis l'adolescence

Les signes précurseurs de la rosacée (des rougissements fréquents et des rougeurs au visage) ont commencé à apparaître lorsque Cathy était adolescente. « Alors que mes amies mettaient du fard à joues, je n'en avais pas besoin. Mon visage avait déjà des couleurs! », explique-t-elle.

Pendant la vingtaine et la trentaine, les rougeurs se faisaient plus persistantes et Cathy utilisait du maquillage pour dissimuler les poussées désagréables, qui survenaient généralement pendant les vacances familiales ou les moments de stress. Au fil des

« Mon mari me soutient beaucoup et c'est génial. Je veux rester positive. La rosacée ne va pas disparaître complètement, mais j'ai appris à m'y adapter, à la contrôler quand elle est plus intense et à ne pas la laisser s'immiscer dans ma vie. »

années, la rosacée de Cathy est passée du rougissement et des rougeurs au visage (généralement sur les joues, le nez, le menton ou le front) à des boutons fréquents ressemblant à de l'acné sur le nez et le menton à la fin de la quarantaine. Cela a finalement poussé Cathy à chercher une aide médicale. Le diagnostic de rosacée a été une surprise.

## Un effet pernicieux

Trois millions de Canadiens sont atteints de rosacée et son impact émotionnel est bien documenté. Les personnes vivant avec ce trouble ont cinq fois plus de risques de développer une dépression que les membres de la population générale, et environ

75 % de ces personnes rapportent un faible niveau d'estime personnelle. Les études ont également démontré que les personnes atteintes de rosacée affichent un niveau élevé d'embarras et d'anxiété sociale. Le sentiment de stigmatisation ou le fait d'être montré du doigt à cause des rougeurs sur le visage ne font qu'empirer la situation.

Les mythes entourant la rosacée ne font qu'ajouter au problème. Comme

l'a découvert Cathy, « Les gens vous regardent et pensent "oh elle boit trop" ou que c'est le signe d'un stress excessif. »

Dans une étude menée pour la Société canadienne de l'acné et de la rosacée, sept Canadiens sur 10 à qui l'on montrait la photo d'une personne ayant des rougeurs persistantes au centre du visage (le signe le plus important de la rosacée) étaient incapables de reconnaître la rosacée. Les gens la confondent souvent avec l'acné à l'âge adulte.

### Traitements offerts

À ce jour, il n'existe aucun traitement contre la rosacée. C'est un ennui chronique qui ne semble pas vouloir disparaître. Cependant, une fois que Cathy a reçu son diagnostic, elle a pu prendre les premières mesures pour la contrôler.

Comme c'est le cas pour de nombreux patients, un mélange de nombreux traitements a été prescrit. Il comprenait un agent topique (c. à d. appliqué sur la peau), des antibiotiques à administrer par voie orale et trois séances de traitement au laser. Bien qu'elle fût satisfaite des résultats (sa peau était plus claire), elle savait que la rosacée était une maladie chronique qui va et vient... mais elle était prête à mener une lutte permanente.

« Parfois, la situation s'améliore

et on pense "Wow... regardez mon visage!" Puis, à d'autres moments, la maladie revient nous décourager, déclare Cathy. Je me sens souvent mal à l'aise, car tout le monde peut la voir puisqu'elle est sur mon visage... »

### Connaître les facteurs de risque


Cathy est une patiente atteinte de rosacée des plus typiques. Quand il s'agit des facteurs de risque, tous les éléments sont là. C'est une femme. Et nous savons que plus de femmes que d'hommes sont touchées. D'origine celte ou d'Europe du nord, elle a aussi entre 30 et 50 ans (sa mère est russo-ukrainienne et son père franco-ukrainien).

Elle a également des antécédents familiaux de la maladie (son père avait la rosacée) et elle a toujours eu une peau très sensible.

### À l'avenir

Avec sa vie bien remplie (elle élève deux filles) et son travail en tant qu'infirmière, Cathy ne s'attarde pas sur les hauts et les bas associés à la rosacée. « Je crois qu'il est important de continuer sa vie et de faire les choses qu'on a envie de faire, malgré la maladie, déclare-t-elle. Mon mari me soutient beaucoup et c'est génial. Je veux rester positive. La rosacée ne va pas disparaître complètement, mais

j'ai appris à m'y adapter, à la contrôler quand elle est plus intense et à ne pas la laisser s'immiscer dans ma vie. C'est la meilleure chose que je (ou que toute autre personne atteinte) puisse faire. »

Pour plus d'informations au sujet de la rosacée, rendez-vous à [rosaceahelp.ca/fr](http://rosaceahelp.ca/fr), un site Web de la Société canadienne de l'acné et de la rosacée. La Société est un organisme national sans but lucratif qui se consacre à sensibiliser et éduquer le public canadien au sujet de la rosacée. 

*Sue Sherlock est la directrice des communications de la Société canadienne de l'acné et de la rosacée. Depuis plus de 25 ans, elle se consacre à la sensibilisation du public sur les problèmes de peau auxquels font face les Canadiens. [rosaceahelp.ca](http://rosaceahelp.ca)*



## Vrai ou faux

**Je ne peux rien faire contre mon visage rouge et mes boutons.**

**Faux :** Il existe maintenant de nombreux traitements efficaces. Vous pouvez aussi mettre la main à la pâte en évitant les déclencheurs qui vous font rougir, ainsi qu'en adoptant de bons soins de la peau.

**La rosacée est contagieuse.**

**Faux :** Vous ne pouvez pas attraper la rosacée. Il ne s'agit pas d'une maladie virale qui se transmet comme un rhume ou la grippe.

## Conseils pour atténuer les poussées de rosacée



### Restez au frais dans les espaces intérieurs chauds

Dégustez une boisson froide non alcoolisée ou mâchez des petits morceaux de glace pour rester au frais. Restez près d'un accès aéré et à l'écart des cheminées. Prenez l'air dès que vous sentez qu'une poussée se manifeste.



### Diminuez votre stress

Trouvez des manières de réduire votre stress. Par exemple, vous pourriez résoudre des problèmes, déléguer des tâches ou bien dormir avant certains événements.



### Minimiser votre consommation d'alcool et d'aliments épicés

Le vin rouge est le responsable le plus fréquemment cité des rougissements. Essayez le vin blanc pour changer! Faites attention aux apéritifs, aux trempettes et aux vinaigrettes à base de piments et aux assaisonnements épicés et poivrés.