



Soulager la couperose

Par Evelyne Delicourt Le 29 août 2016 à 13h00 Les rougeurs sur le visage ne sont pas toujours faciles à vivre. Retrouvez un joli teint de peau grâce à ces solutions douces et efficaces.



Les symptômes

La couperose se caractérise par une rougeur sur certaines zones du visage (joues, nez ou menton) et concerne surtout les peaux fines et hypersensibles. Les vaisseaux sanguins se dilatent et sont apparents. Les facteurs déclencheurs sont le soleil, la chaleur, le vent, le froid, l'alcool, le tabac, les mets épicés, le stress, les causes hormonales de la ménopause et certains médicaments.

Comment éviter les rougeurs

Préférez les aliments contenant des polyphénols qui stimulent la circulation sanguine : brocolis, agrumes, pomme, myrtilles... Consommez du chou vert, des épinards, des mangues riches en vitamine C, qui participe à la synthèse du collagène. Limitez votre consommation de café, de thé, d'alcool et de repas trop copieux. Évitez savons et gels douche trop alcalins et desséchants. Et choisissez des cosmétiques sans alcool ni parfum. Si votre eau a trop de calcaire, employez des brumisateur d'eau thermale. Tonifiez le avec un hydrolat d'hamamélis ou d'hélichryse italienne(voir ses bien faits plus bas). Produits prêts à l'emploi : Eau florale d'immortelle, 9,90 €, www.immortelle.pro (1) ; Lait nettoyant confort à l'amande bio, 7,70 € (2) et Crème confort absolu à l'amande bio, 13,90 € (3), Weleda ; Eau florale d'hamamélis.

Guérir et purifier la peau

Trempez un gant de toilette dans de l'eau glacée et posez-le quelques minutes sur le visage. Le froid resserre les vaisseaux sanguins. Nettoyez-vous le visage avec 1 cuillère à café d'argile blanche ou rose mélangée à un peu d'eau. Massez, rincez et séchez-vous ensuite. La décoction de tilleul est également une solution : faites bouillir 30 g de fleurs de tilleul 15 minutes dans 1 litre d'eau. Filtrez et réfrigérez. Chaque jour, appliquez des compresses sur votre nez et les pommettes. Laissez agir pendant 20 minutes. Le liquide est à conserver une semaine.

Les deux huiles les plus efficaces

L'huile végétale de chanvre favorise la microcirculation. Elle peut remplacer votre crème de jour. Déposez 4 à 5 gouttes d'huile dans votre paume, frottez vos mains l'une contre l'autre pour la faire chauffer et appliquez sur le visage et le cou.

L'huile essentielle d'hélichryse italienne est circulatoire et anti-inflammatoire. Vous pouvez l'incorporer dans votre crème de jour hydratante. Pour un pot de 50 g, comptez 10 gouttes.

Vous pouvez vous renseigner avec le livre de Françoise Couic-Marinier : *Se soigner avec les huiles essentielles*, éditions **Solar**, 6,90 €.