



Qui peut m'aider ?

bonne santé
JE ME SOIGNE

J'AI DE LA COUPEROSE SUR LES JOUES

Les rougeurs sur le visage ne sont pas toujours faciles à vivre. Retrouvez un joli teint grâce à ces solutions douces.

LES SYMPTÔMES

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

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- Préférez les aliments contenant des poly-phénols 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 café, thé, alcool et repas trop copieux.
- Évitez savons et gels douche trop alcalins et desséchants. Et choisissez des cosmétiques sans alcool ni parfum.
- Si votre eau est trop calcaire, employez des brumisateurs d'eau thermale. Tonifiez avec un hydrolat d'hamamélis ou d'hélichryse italienne.



- 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 absolue à l'amande bio, 13,90 € (3), Weleda; Eau florale d'hamamélis bio, 9,40 €, Florame (4).

EN CAS DE CRISE

- 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 le visage avec 1 cuillère à café d'argile blanche ou rose mélangée à un peu d'eau. Massez. Rincez et séchez.
- Décoction de tilleul : faites bouillir 30 g de fleurs de tilleul 15 minutes dans 1 l d'eau. Filtrez et réfrigérez. Chaque jour, appliquez des compresses sur nez et pommettes. Laissez agir 20 minutes. A conserver 1 semaine.



LE PLUS EFFICACE

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.

ÉVELYNE DELICOURT

MERCI À FRANÇOISE COUC-MARINIER,
PHYTOTHÉRAPEUTE, AROMATHÉRAPEUTE
ET AUTEURE DE *SE SOIGNER AVEC LES HUILES
ESSENTIELLES*, ÉDITIONS SOLAR, 6,90 €.