

# Couperose

## Des solutions sur mesure



La couperose touche plus les peaux claires que les peaux mates. Mais, dans tous les cas, on se protège du soleil.

THINKSTOCK

*Bénigne, la couperose n'en est pas moins gênante. Quels sont les traitements disponibles ? Et comment peut-on camoufler ces petits vaisseaux sanguins inesthétiques ?*

La couperose est une affection dermatologique assez fréquente. « Il s'agit de petits vaisseaux superficiels rendus plus visibles au niveau de la peau, explique le Dr Pierre Vereecken, chef du service de dermatologie aux Cliniques universitaires Saint-Luc, à Bruxelles. Ils sont observés sur le nez, les joues, le menton, et parfois sur de plus grandes parties du visage. » Ils sont permanents : une fois apparus, ils ne partiront pas d'eux-mêmes. La couperose ou « érythrocouperose » s'est installée.

### Pas tous égaux devant la couperose

C'est d'abord une question de couleur de peau. « Les phototypes 1 et 2, qui ont la peau, les cheveux et les yeux clairs, sont davantage touchés que les peaux plus sombres. » Bien sûr, les petits vaisseaux sont également plus visibles sur une peau claire...

Par ailleurs, l'âge semble aussi être un facteur déterminant, puisque la couperose apparaît rarement avant 40 ans. Enfin, les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes. Encore une histoire d'hormones ? « On

pense en effet que ces lésions vasculaires ont un lien avec l'imprégnation en œstrogènes et leur effet vasodilatateur. »

Difficile d'estimer le nombre de personnes concernées par la couperose dans notre pays. « Il n'y a pas d'études, et il existe différents stades de couperose : certaines sont très discrètes, d'autres plus avancées, d'autres encore sont associées à une maladie, la rosacée, dont elles sont le premier stade. On peut dire que l'incidence, chez nous, serait de 10% à 20% de la population. »

### Comment arrive-t-elle ?

« La couperose, c'est un dommage que la peau a subi et qui aboutit soit à un amincissement du derme (la partie moyenne de la peau), ce qui rend les petits vaisseaux plus visibles, soit à une dilatation de ces vaisseaux par défaut de régulation thermique », souligne le Dr Vereecken.

Les causes du dommage de la peau sont donc multiples. « Il y a d'abord le vieillissement cutané, qui aboutit à l'augmentation de l'incidence de la couperose. » C'est donc en partie un phénomène normal, même si tout le monde n'en souffre pas de la même manière pour des raisons génétiques. « On constate effectivement, de manière indubitable, des facteurs familiaux. Bien sûr, il est possible que plusieurs membres d'une même famille souffrent de couperose parce qu'ils ont tout simplement des comportements alimentaires proches, ou un environnement identique, comme l'exposition au soleil. Mais on se rend bien compte qu'il y a quand même un terrain génétique aussi, même si le ou les gènes qui prédisposent à la couperose sont inconnus. »

Viennent ensuite les dommages physiques subis par la peau : des phénomènes cicatriciels, les ultraviolets, ou la radiothérapie. « Des télangiéc-

tasies (dilatations de petits vaisseaux) peuvent en effet apparaître à cause de l'exposition aux ultraviolets, ou après une radiothérapie. »

La dilatation des vaisseaux est parfois liée à des facteurs alimentaires (nourriture épicée, alcool,...), ou au stress... et peut s'associer à une maladie veineuse, (jambes lourdes, insuffisance veineuse, varices et varicosités des membres inférieurs).

Enfin, le froid (et les changements brutaux de température) et le vent sont aussi des facteurs favorisants. C'est pourquoi certains métiers sont plus propices au développement de la couperose : si on travaille à l'extérieur (ultraviolets, vent, changements de température), ou dans une chambre froide, etc.

La couperose s'installe plus ou moins rapidement. « Cela varie d'une personne à l'autre puisque la couperose est essentiellement liée à un dommage de la peau, à sa capacité à résister aux agressions qui lui sont imposées. Nous ne sommes pas égaux sur ce plan : une peau plus sombre résiste mieux aux UV, par exemple. Une peau plus épaisse développera moins vite des lésions de couperose. »

### Trois traitements

Il existe trois possibilités de traitement, qui reposent toutes sur la destruction superficielle des vaisseaux, par des techniques essentiellement physiques. « Ces traitements ont un effet suspensif : on obtient un effet esthétiquement visible et acceptable, mais la couperose reprendra le dessus dans les mois ou les années qui suivent. On propose d'ailleurs de faire des traitements d'entretien pour tenter de limiter ce nouveau développement de couperose. Nous n'avons donc pas de solution miracle. »

■ **Les lasers vasculaires** « Le principe est d'envoyer une énergie d'une longueur d'onde précise, qui est absorbée

## Pas grave, mais pas facile à vivre...

En soi, la couperose, ce n'est pas grave. On peut vivre avec. Certains font d'ailleurs le choix de ne pas la soigner. « Mais elle peut néanmoins être invalidante, constate le Dr Vereecken, car elle risque d'altérer l'image qu'on a de soi-même, et avoir ainsi des conséquences psychologiques. »

C'est surtout le cas pour les patients souffrant d'une couperose avancée. « Une idée reçue au sujet de la couperose est qu'elle est associée à l'alcoolisme. L'alcool aggrave la couperose, certes, mais au départ, il n'y a pas d'association entre les deux. Cette idée fait mal, on l'entend souvent en consultation. Si certains veulent un traitement, c'est parce qu'ils en ont assez d'être dévisagés, et qu'on leur attribue des comportements qu'ils n'ont pas. Dans ce cas, cela va largement au-delà de la gêne purement esthétique... »

par le pigment des globules rouges (l'hémoglobine) contenus dans les petits vaisseaux, accessibles juste sous la peau. »

Le **laser KTP** produit une lumière verte (complémentaire du rouge), absorbée par les globules rouges, qui entraîne une coagulation rapide dans le vaisseau. Celui-ci disparaît donc immédiatement. Pas d'inquiétude à avoir face aux petites rougeurs résultant du traitement : elles s'en vont après quelques jours. L'utilisation de ce laser nécessite de protéger les yeux avec des lunettes spéciales.

Le **laser à colorant pulsé**, plus récent, envoie une lumière vert-jaune. « Il détruit également les pigments de façon sélective. » La différence avec le laser KTP ? Il est capable de pénétrer un peu plus profondément dans le derme. Les vaisseaux s'échauffent ou éclatent, et laissent parfois des taches rouges violettes transitoires, pour lesquelles le médecin propose de mettre une crème apaisante et un camouflage. →



« Les traitements ne sont pas remboursés par la sécurité sociale », précise le Dr Vereecken.

→ D'autres lasers (Nd-Yag, lasers combinés,...) sont actuellement développés et évalués. Ils pourraient représenter une arme intéressante pour contrôler et limiter l'extension de la couperose.

Ces traitements sont légèrement douloureux, mais l'utilisation d'anesthésiques n'est pas recommandée car elle diminue l'efficacité des lasers. L'avantage des lasers est que seuls les pigments rouges absorbent l'énergie, épargnant les tissus voisins.

■ **Les lampes pulsées** « Elles fonctionnent aussi sur ce modèle d'absorption d'énergie, mais avec un spectre adapté à la destruction d'un pigment, au lieu d'une longueur d'onde précise.

■ **L'électrocoagulation** « C'est le traitement classique, utilisé depuis longtemps. Avec une fine aiguille qu'il introduit au niveau de l'épiderme, le médecin brûle les petits vaisseaux grâce à l'énergie électrique, qui les coagule. » Prudence toutefois, le traitement ne doit pas être trop agressif, sous peine de provoquer des séquelles cicatricielles inesthétiques.

### Quel traitement choisir ?

Tous les médecins ne disposent pas de ces outils. Le choix du traitement est donc fortement lié à ce dont dispose le dermatologue, et à sa maîtrise de

### Et l'hypertension ?

« C'est une association qu'on constate, mais qui n'est pas systématique : toutes les personnes qui ont de la couperose ne souffrent pas d'hypertension, et l'inverse est vrai aussi. »



l'une ou l'autre technique. « Il n'existe pas d'étude comparative, comme pour un médicament, car nous sommes dans un domaine esthétique et non médical. Il est donc conseillé de s'adresser à quelqu'un qui a de l'expérience dans l'une de ces techniques, mais qui connaît aussi les autres, pour pouvoir éventuellement orienter un patient vers un confrère, s'il estime que ce dernier a le matériel que lui n'a pas, pour un traitement optimal. »

Car ces solutions ne sont pas totalement dénuées de risques. « On doit être très attentif aux séquelles possibles des traitements choisis, insiste le Dr Vereecken. En effet, chaque ma-

nœuvre au niveau de la peau, surtout une peau exposée comme celle du visage, est susceptible de faire apparaître de petites inflammations qui peuvent laisser des traces, des cicatrices hyperpigmentées, etc. Pour minimiser ce risque, on recommande très vivement de ne pas démarrer les traitements avant une exposition au soleil, en été ou en partant chercher le soleil ailleurs en hiver. »

Il n'existe aucun remboursement. « Toujours parce que, bien que très proches du domaine médical, ces traitements sont considérés comme appartenant au domaine esthétique. Les prix varient selon le traitement et la

**L'utilisation du laser KTP requiert le port de lunettes spéciales pour protéger les yeux.**

→ surface à traiter. L'électrocoagulation peut être réalisée en une consultation, alors que les séances lasers impliquent souvent un temps de traitement plus long et des suppléments d'honoraires (environ 50 à 150€ par séance). Il faut donc demander un devis, pour savoir à quoi s'attendre ! »

Pour une couperose légère à modérée, il faut compter, en moyenne, deux ou trois séances, espacées d'un à deux mois. « Il est préférable de ne pas renouveler les séances trop fréquemment, pour voir comment la peau réagit. Ensuite, on répète éventuellement avec des séances d'entretien, une fois par an ou tous les six mois selon les cas. »

### L'option maquillage

Pour ceux que les traitements physiques ne tentent pas, reste la possibilité du camouflage. « Certaines sont réticentes à franchir le pas du traitement physique, pour différentes raisons. Pour elles, le maquillage permet d'atténuer la visibilité de la couperose. Cela suffit souvent à les satisfaire. »

Ces maquillages couvrants (crème, poudre, stick...) jouent aussi sur le principe de neutralisation des couleurs : du vert, pour cacher le rouge. « Ce sont des maquillages médicaux qui sont très bien tolérés par la peau,



ils n'entraînent pas d'allergie ou d'irritation. Ils se trouvent en pharmacie, en vente libre. »

Et les hommes, dans tout ça ? Comment réagissent-ils à l'idée de mettre l'équivalent d'un fond de teint ? « Il y a clairement un frein pour eux, à l'utilisation de produits cosmétiques, constate le Dr Vereecken. Même s'il paraît que la gent masculine en général est de plus en plus demandeuse de solutions esthétiques, les hommes ont encore peu recours à ces produits en cas de couperose. »

### A risque ? Voici les précautions à prendre

Dès les premiers signes d'apparition de couperose, ou si on constate une susceptibilité familiale, on a tout inté-

rêt à se protéger pour ralentir sa progression.

■ On évite le bronzage intensif, ainsi que le banc solaire. Il fait très beau ? On ne sort pas sans sa crème solaire, à indice de protection élevé (au-dessus de 30).

■ On limite les agressions du vent et des changements de température : on se couvre bien le visage en hiver, et on oublie les séances de sauna ou de hammam.

■ On utilise des cosmétiques doux et non irritants (pas de savons), parfois spécifiquement destinés à atténuer les rougeurs. L'industrie cosmétique a multiplié les offres des crèmes et lotions adaptées aux peaux rouges, irritées ou fragilisées. Les conseils du dermatologue et du pharmacien sont toujours appréciés.

■ On veille à garder une hydratation optimale de la peau, avec des produits bien choisis (le dermatologue est là également pour conseiller utilement).

■ Côté cuisine, on ne touche pas aux épices, et on ne mange pas de plats trop chauds (sous peine de flush et de dilatation des vaisseaux).

■ Enfin, on n'oublie pas que l'alcool provoque également une dilatation des vaisseaux... ■

### Pas de corticoïde local

« Il arrive que la couperose se traduise par un érythème du visage (des rougeurs) qui risque d'être interprété comme une inflammation, une irritation. Une mauvaise réaction serait d'utiliser un corticoïde local, qui donnera peut-être, au début, une impression d'atténuation de l'érythème, mais qui va finalement entretenir, voire aggraver la couperose. » D'où l'importance de consulter un dermatologue, pour ne pas se tromper de diagnostic ni de traitement...