

# Maladie de Raynaud: une maladie qui vient du froid...

La maladie de Raynaud est un trouble chronique qui affecte la circulation sanguine aux extrémités du corps.



Elle touche les doigts, les orteils, ou bien encore le nez, les lèvres, les lobes des oreilles ou les mamelons. Autre spécificité, elle survient en cas d'exposition au froid ou, plus rarement, de stress.

Pour se protéger du froid, l'organisme tente de réduire sa perte de chaleur en resserrant les petites artères situées sous la peau (les artérioles) et en augmentant l'afflux sanguin dans les veines profondes. Ce phénomène porte le nom de **vasoconstriction**.

Chez les personnes touchées par la Maladie de Raynaud, pour une raison que l'on ignore, cette réaction est **excessive**. Chez elles, un spasme entraîne un **resserrement brutal** des artérioles, ce qui interrompt la circulation sanguine. Plus désagréable que douloureuse, la situation peut durer de quelques minutes à quelques heures.

La maladie de Raynaud affecterait de 3 à 5 % de la population. Généralement **bénigne**, elle se gère grâce à de bonnes mesures de prévention.

## Blanc comme neige

Lorsqu'une crise survient, les zones privées de sang changent de couleurs. Elles deviennent **blanches** et **froides**. Elles

**s'engourdissement.** Dans certains cas, elles **perdent leur sensibilité.**

Un manque d'oxygène important peut entraîner aussi une coloration bleutée.

Lorsque le spasme cesse, des **fourmillements** et des **pulsations** sont possibles. Dans des cas plus rares, une douleur se fait sentir. Parfois, la zone concernée enfle légèrement et présente des rougeurs.

La maladie de Raynaud touche plus fréquemment **des femmes.** Elles ont **entre 15 et 40 ans.** Le risque augmente quand un parent proche est concerné par la maladie.

Certaines **conditions de travail** accroissent le risque de développer de cette affection. C'est le cas pour les personnes qui sollicitent en permanence leurs doigts (musiciens, employés de bureaux, carreleurs...) ou qui travaillent dans le froid (en poissonnerie, par exemple), ou qui utilisent des machines envoyant des vibrations dans les mains (comme des marteaux piqueurs).

La prise de certains **médicaments** (des bêta-bloquants, ou des produits à base d'ergot, prescrits contre la migraine) et certaines chimiothérapies augmentent également le risque.

**Bon à savoir :** avoir souffert de blessures ou d'engelures aux pieds et aux mains est un facteur de risque.

## **On sort couvert**

Il n'existe pas de médicaments capables de guérir la maladie de Raynaud.

Généralement, les malades n'ont besoin d'aucun traitement.

En revanche, afin de réduire les crises, ils doivent prendre une série de **précautions pour se protéger efficacement du froid,** de la tête (comprise) aux pieds.

Cela concerne également les mois d'été, en raison de la

climatisation de certains bâtiments.

Lorsque le stress est à l'origine des symptômes, un apprentissage à la gestion du stress améliore la situation.

En cas de crise, il faut tenter de **réchauffer** le plus rapidement possible la zone concernée, par exemple en plongeant ses doigts dans de l'eau tiède, ou en les bougeant afin de rétablir la circulation sanguine, ou en les massant.

Dans bien des cas, la maladie de Raynaud se résorbe d'elle-même, spontanément, en quelques années.

Feu orange : certains médicaments peuvent accentuer les signes de la maladie de Raynaud (p.e. les bêta-bloquants, les médicaments à base d'ergotamine, etc). **Il est important d'en parler avec son médecin.**

**Attention** : tabac et maladie ou syndrome de Raynaud ne vont absolument pas ensemble, puisque le tabac provoque un resserrement des vaisseaux...

### **Syndrome de Raynaud**

Des signes identiques à ceux de la maladie de Raynaud peuvent se manifester sous une **forme** légèrement différente, souvent **plus sévère** avec des risques plus élevés de complications. On parle alors de **Syndrome de Raynaud**. L'obstruction totale d'un ou de plusieurs vaisseaux peut provoquer de douloureux ulcères ou même une gangrène, due à un manque d'oxygène dans les tissus. Une baisse permanente de la circulation sanguine peut aussi être à l'origine de déformation des doigts ou des orteils.

Le Syndrome de Raynaud est lié à des maladies qui atteignent les vaisseaux sanguins. Il affecte des personnes déjà touchées, par exemple, par une maladie auto-immune, comme la sclérodermie, ou qui souffrent d'arthrite rhumatoïde, d'un syndrome du canal carpien, d'une athérosclérose, de troubles thyroïdiens ou d'une maladie de Buerger (une maladie rare). Différents médicaments peuvent être prescrits pour éviter les

complications d'un Syndrome de Raynaud, comme par exemple des vasodilatateurs. Ils favorisent l'irrigation des extrémités en permettant l'ouverture des vaisseaux.

Photo© Delphimages – Fotolia.com

Mise à jour le 01/09/2021