

Le phénomène de Raynaud et vous

Qu'est-ce que c'est?



Le phénomène de Raynaud est une affection touchant la circulation sanguine. Chez les personnes qui en sont atteintes, l'exposition au froid entraîne un spasme ou un resserrement des vaisseaux sanguins. Cela réduit la quantité de sang

acheminé vers les mains et les pieds, et donne à ceux-ci une couleur pâle ou blanche. Lorsque la peau se réchauffe, elle peut devenir bleue ou rouge avant de reprendre son aspect normal. La maladie affecte habituellement les femmes jeunes.

Habituellement, les poussées du phénomène de Raynaud sont déclenchées par l'exposition au froid. Des blessures antérieures, des situations stressantes, ou encore des actions ou des vibrations répétitives peuvent également déclencher une poussée. De plus, le tabagisme peut causer des spasmes des vaisseaux sanguins de petit calibre, ce qui peut aggraver les symptômes.

Il existe deux types de phénomène de Raynaud : primaire et secondaire. Chez la plupart des gens, le phénomène de Raynaud se manifeste seul, en l'absence d'une autre maladie sous-jacente. C'est ce qu'on appelle le phénomène de Raynaud primaire. Le phénomène de Raynaud survient également chez les personnes présentant d'autres types de maladies comme la sclérodémie généralisée, le lupus, la polyarthrite rhumatoïde et le syndrome de Sjögren. Dans de tels cas, il s'agit d'un phénomène de Raynaud secondaire. En général, ce dernier a tendance à être plus sévère et il peut s'aggraver au fil du temps.

À l'heure actuelle, on ne comprend pas bien ce qui rend les vaisseaux sanguins plus sensibles au froid ou à d'autres facteurs déclenchants.



Le phénomène de Raynaud est comme une pince qui bloque l'apport sanguin vers les doigts et les orteils

Que va-t-il m'arriver?



Les régions les plus souvent touchées par le phénomène de Raynaud sont les doigts et les orteils, mais dans certains cas, le nez, les oreilles, les lèvres et les mamelons peuvent aussi être affectés.

Lors d'une poussée du phénomène de Raynaud, la circulation sanguine est réduite vers les doigts et les orteils. De ce fait, ils peuvent devenir froids et engourdis. Lorsque les régions affectées se réchauffent, cela peut être assez douloureux et entraîner une sensation de brûlure et de picotement. La durée des poussées peut varier de quelques minutes à plusieurs heures, mais la plupart durent environ 5 à 10 minutes.

Les cas de phénomène de Raynaud secondaire peuvent être plus graves et provoquer l'apparition d'ulcères douloureux au bout des doigts.

Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web éducatif gratuit, où vous pouvez en apprendre davantage sur le phénomène de Raynaud et sur les traitements de cette affection. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.

Le phénomène de Raynaud n'est pas seulement le refroidissement des doigts et des orteils. Pendant une poussée, les vaisseaux sanguins de petit calibre au niveau des extrémités réagissent au froid en se resserrant ou en se rétrécissant. Cela diminue l'apport sanguin aux doigts et aux orteils et les rend blancs ou pâles et engourdis. Lorsque le corps commence à se réchauffer, la pince se desserre et l'apport sanguin normal est acheminé vers les doigts et les orteils. À ce moment, ceux-ci peuvent devenir bleus ou rouges et peuvent être douloureux.

Que puis-je faire?



Il existe des traitements efficaces pour maîtriser le phénomène de Raynaud. Même s'ils ne peuvent pas guérir le phénomène de Raynaud, ils peuvent rendre la vie avec cette affection beaucoup plus confortable.

Si vous êtes atteint du phénomène de Raynaud ou croyez que vous pourriez en souffrir, il est essentiel de consulter votre médecin de famille. Dans bien des cas, il pourra vous aider à prendre en charge efficacement les symptômes. Si vos symptômes sont plus graves, il pourrait vous diriger vers un rhumatologue, un spécialiste expert dans le traitement de l'arthrite et d'autres types de maladies auto-immunes.

Une des meilleures façons de prendre en charge le phénomène de Raynaud est de garder votre corps bien chaud. Lorsque tout l'organisme est chaud, il est plus facile pour le cœur de pomper du sang chaud vers les extrémités. Portez des sous-vêtements thermiques longs, des chandails, des foulards, des mitaines et des chaussettes pour rester au chaud. Lorsque vous manipulez des objets froids, enfillez des gants ou des mitaines.

Si le fait de vous tenir au chaud et d'éviter les facteurs déclenchants ne suffisent pas pour maîtriser vos symptômes, on pourrait vous prescrire des médicaments. Il existe plusieurs médicaments efficaces pour traiter le phénomène de Raynaud; discutez-en avec votre médecin.

Voici d'autres recommandations quant aux mesures à prendre :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Gardez votre corps bien chaud**
- **Évitez le stress et apprenez comment composer avec les situations stressantes sur le plan émotionnel**
- **Si vous êtes atteint du phénomène de Raynaud et êtes un fumeur, l'abandon du tabac pourrait être une des meilleures mesures à prendre pour améliorer votre état de santé global**
- **Si vous prenez un contraceptif oral (la « pilule »), dites-le à votre médecin**