

Syndrome de Raynaud

Le syndrome de Raynaud est **un trouble de la circulation du sang dans les extrémités**, comme les doigts, les orteils, et dans certains cas, le nez et les lobes d'oreilles.

Les signes apparaissent par épisodes durant lesquels **les régions atteintes deviennent blanches et s'engourdissent**.

Sans gravité, ce syndrome est rarement associé à une maladie générale.

Éléments déclenchants

Le plus souvent, ce phénomène se déclenche **à la suite de l'exposition au froid** ou une variation de température qui **entraîne une vasoconstriction** (resserrement des petits vaisseaux) ; d'autres facteurs déclenchants connus peuvent en être à l'origine : une émotion intense, le stress, le tabagisme, les vibrations (manipulation répétitive et régulière d'outils mécaniques à vibrations).

Symptômes

Ils peuvent durer de quelques minutes à quelques heures.

- **Changement de la couleur normale**, des doigts le plus souvent, **qui passe du rosé naturel au blanc**, au bleu (parfois), puis au rouge (indiquant le retour de la circulation).
- **Des fourmillements**, des pulsations **et un engourdissement** avec ou sans perte de sensibilité.
- Une sensation de chaleur lors de la recoloration des doigts.

Prévention

- **Se protéger du froid :**

- s'habiller chaudement : le système multicouche favorise le maintien d'une bonne température corporelle ; un sous-vêtement pour garder le corps au sec, il doit permettre d'accélérer l'évacuation de la transpiration à l'effort, le coton n'est pas le plus adapté car il ne sèche pas très rapidement ; une couche intermédiaire aide à conserver la chaleur dégagée par le corps, elle doit empêcher le passage des courants d'air (laine polaire, pull de laine) ; la 3^{ème} couche sert à se protéger des intempéries (coupe-vent, imperméable, manteau ...) ;
- garder la tête et le cou au chaud car c'est un signe d'évacuation de la chaleur du corps ;
- porter des gants (un fin gant de soie sous un gant en maille polaire est recommandé) ; les doigts et les mains ne doivent pas être à l'étroit, un ajustement aux poignets peut empêcher l'air froid de s'infiltrer ;

- se chausser avec des chaussures chaudes et larges, de préférence en cuir ; mettre des chaussettes chaudes ;
- éviter :
 - le contact avec l'eau froide (vaisselle, ménage, et nettoyage des légumes à l'eau chaude) ; appliquer fréquemment des crèmes hydratantes sur les mains de type Neutrogena ou de la crème Biafine pour prévenir les blessures et fissures de la peau ;
 - la préhension d'objets froids sans protection (produits surgelés, volant de la voiture le matin, poignet de porte extérieure...) ;
- se méfier de l'air conditionné car un changement rapide de la température peut déclencher une crise ;
- la prise de boissons chaudes peut aussi aider l'organisme à conserver sa chaleur.

- **Cesser de fumer** : la nicotine réduit la circulation du sang dans les extrémités.

- **Apport de chaleur artificielle** : elle peut être utile dans certaines situations à condition que la chaleur dégagée ne soit pas excessive (chaufferettes, chauffe-pieds électrique, couverture électrique ...).

- **Mieux gérer son stress** : éviter les situations stressantes ou apprendre à les gérer.

- **Autres mesures** :

- être vigilant afin d'éviter des blessures aux mains ou aux orteils ;
- faire une activité physique, sur avis médical, permet le réchauffement, la détente et le bien-être physique et moral ;
- en cas de travail avec des outils mécaniques entraînant des vibrations, tenir l'outil d'une prise légère et sans crispation, ce qui permet une plus grande souplesse du fonctionnement et moins de secousses pour les mains et les bras.

Pour la majorité des personnes, une médication n'est pas utile. Mais en cas de crise sévère, votre médecin peut être amené à vous prescrire des médicaments de type vasodilatateurs, afin de favoriser la circulation sanguine en augmentant l'ouverture des vaisseaux sanguins.