

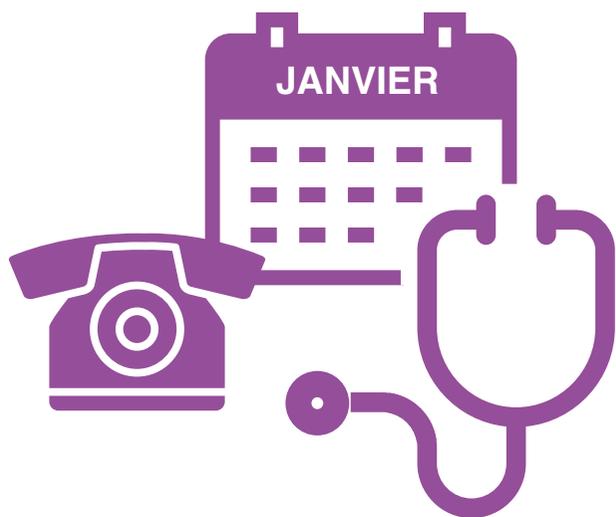
En cas de plaies des doigts, il faudra consulter sans tarder. Les soins locaux doivent être réalisés par un professionnel de santé.

Un traitement vasodilatateur vous sera proposé afin de diminuer l'intensité et la fréquence du phénomène de Raynaud.

## Quand dois-je faire appel à mon médecin ?

La maladie nécessite un bilan annuel régulier, comportant au minimum une évaluation des mains, un examen cardiaque, respiratoire et biologique.

Dans l'intervalle, il est nécessaire de consulter votre médecin sans tarder devant l'apparition d'une plaie des extrémités même de petite taille.



---

Fiche élaborée par les Groupes de Travail "Microcirculation" et "Education Thérapeutique du Patient" de la Société Française de Médecine Vasculaire.

POUR L'INFORMATION DES PERSONNES AYANT UN PHÉNOMÈNE DE RAYNAUD. SEPTEMBRE 2022.

Sources :  
HAS : <http://www.has-sante.fr>  
ANSM : <http://www.ansm.sante.fr>

---

Ce document vous est proposé par la Société Française de Médecine Vasculaire



# Vous & Votre PHÉNOMÈNE DE RAYNAUD ET SCLÉRODERMIE SYSTEMIQUE



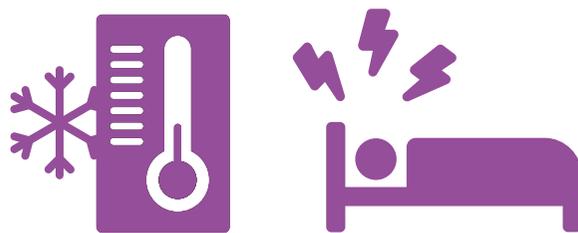
Vous avez  
un PHÉNOMÈNE  
DE RAYNAUD et  
une SCLÉRODERMIE  
SYSTÉMIQUE, voici des  
réponses aux questions  
que vous vous posez.

## Qu'est-ce qu'un phénomène de Raynaud ?

C'est un accès transitoire de changement de couleur au froid, d'un ou de plusieurs doigts ou des extrémités qui deviennent en général blanches, puis éventuellement bleues/violacées ou rouges.



Cet accès dure quelques minutes avant un retour à la normale. Il s'accompagne souvent d'une sensation de doigts engourdis au moment de la phase blanche et, parfois de douleurs surtout quand les doigts se réchauffent.



## Quels sont les mécanismes ?

Il s'agit d'une réactivité excessive au froid et au stress, qui entraîne un spasme (fermeture temporaire) des petits vaisseaux des extrémités avec un ralentissement ou un arrêt toujours transitoire de la circulation (doigts blancs), suivi d'un rétablissement de la circulation avec un aspect bleu/violet, ou rouge.

## Quelles sont les causes ?

Une des causes est la sclérodermie systémique qui est liée à un dérèglement immunologique. Dans certains cas, la sclérodermie systémique est liée à des toxiques (par exemple la silice, le trichloréthylène).

Il existe d'autres causes, souvent d'origine professionnelle comme la maladie des vibrations ou liées aux traumatismes de la main qui peuvent être associées.

## Quelle évolution ?

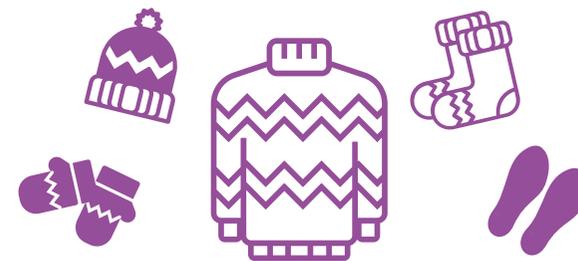
C'est un phénomène de Raynaud qui va perdurer avec parfois des poussées qui nécessitent de limiter au maximum les traumatismes et les expositions au froid.

Le phénomène de Raynaud qui s'intègre dans une sclérodermie systémique, peut s'accompagner d'une atteinte de la peau ainsi que d'autres organes, ce qui explique la nécessité de réaliser un suivi médical en général annuel.

## Comment ralentir l'évolution du phénomène de Raynaud ?

Dans tous les cas, il faut se protéger du froid et de l'humidité :

- s'habiller chaudement,
- mettre des gants confortables et chauds, superposer 2 paires de gants, (gants de soie ou en laine mérinos, moufles, voire gants chauffants ou chaufferettes.
- se couvrir le cou et la tête, protéger les pieds (chaussettes et chaussures chaudes voire semelles chauffantes).



Il convient également d'éviter les traumatismes et de limiter les contraintes mécaniques inutiles au niveau des mains. Comme la sclérodermie s'accompagne d'une atteinte cutanée, il est important de bien hydrater sa peau et de mobiliser ses mains. Il existe des techniques de rééducation pour vous aider à mobiliser la peau et les articulations des mains.