

Quel est le traitement du phénomène de Raynaud ?

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

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



Si ces mesures sont insuffisantes, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre médecin vasculaire. Dans certains cas, un traitement médicamenteux peut être proposé.



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



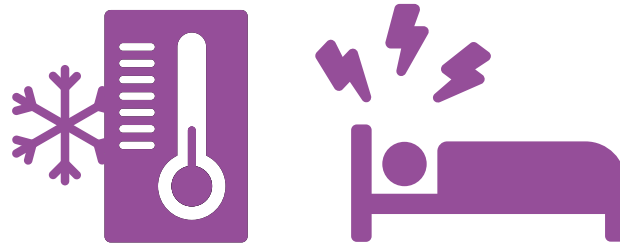
Vous avez
un PHÉNOMÈNE
DE RAYNAUD,
voici des réponses
aux questions
que vous vous posez.

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 ?

Le plus souvent, il s'agit d'une hyperréactivité simple, isolée et bénigne au froid et à l'humidité (phénomène de Raynaud primaire). Rarement, il s'agit d'une anomalie de la paroi des petits vaisseaux.

Un caractère familial peut être retrouvé. La découverte d'une cause (phénomène de Raynaud alors secondaire) conditionne l'évolution et la prise en charge. Parlez-en à votre médecin.

Un bilan complémentaire est nécessaire pour statuer : examen clinique, interrogatoire, capillaroscopie (examen indolore des petits vaisseaux, de la peau autour de vos ongles), et prise de sang.

Quels sont les facteurs déclenchants ou aggravants ?

Le froid humide, le stress, le tabac, un faible poids, une perte de poids importante et récente, et certains médicaments.

Quelle est l'évolution du phénomène de Raynaud ?

En l'absence de cause associée, il s'agit d'un « phénomène de Raynaud primaire », appelé à tort « Maladie de Raynaud » mais qui n'a rien d'une maladie, car sans risque pour la santé. Un suivi n'est alors pas utile. Le Raynaud dans ce cas s'améliore souvent avec l'âge.

Si le bilan met en évidence une maladie associée, il s'agit alors d'un phénomène de Raynaud secondaire qui nécessite une prise en charge et un suivi régulier. L'évolution est liée à la maladie causale.

