



Auteur
Aurélie Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Zoom sur la maladie de Raynaud

Elle doit son nom à Maurice Raynaud (1834-1881), un médecin français qui l'a décrite en 1862. La maladie de Raynaud est un arrêt temporaire de la circulation sanguine dans les extrémités, le plus souvent les doigts (éventuellement orteils, nez, oreilles).

Mes doigts sont blancs au froid. Pourquoi ?

Le froid peut déclencher pâleur, froideur et perte de sensibilité des extrémités pendant une durée allant de quelques minutes à quelques heures. Le patient peut également ressentir une vive douleur dans les parties touchées car le sang n'y circule plus.

Dans ce cas, les vaisseaux qui irriguent la périphérie du corps présentent une diminution de leur diamètre, c'est ce qu'on appelle une "vasoconstriction". Ceci permet que le maximum de sang puisse être envoyé en priorité aux organes vitaux qui sont privilégiés comme le cœur, les poumons et le cerveau. La circulation sanguine qui irrigue ces extrémités est ainsi ralentie, expliquant leur refroidissement.

Dans 90 % des cas, la maladie de Raynaud est sans gravité et disparaît après quelques années. Parfois, elle est la conséquence d'une autre maladie, le plus souvent auto-immune.

Ce phénomène réversible peut être favorisé par plusieurs facteurs déclencheurs comme :

- Une variation de température (chute brutale de la température extérieure),
- Un choc de température (magasin réfrigéré, eau de baignade froide, etc),
- Des émotions fortes, le stress, les contrariétés, etc,
- Consommation excessive de caféine, théine et/ou de tabac, qui ont un effet vasoconstricteur,
- Une éventuelle carence en fer.

Consultez toujours votre pharmacien avant de prendre un médicament.

Il pourra vous orienter vers des choix sécuritaires, particulièrement en matière de médicaments en vente libre.



Certains médicaments sont contre-indiqués (dérivés de l'ergot de seigle, bêtabloquants, sympathomimétiques).

De même, il faut être très prudent en cas de chirurgie podologique, car il y a un risque de complications postopératoires (algies, retard de cicatrisation, algoneurodystrophies).

Faut-il consulter ?

Beaucoup de personnes atteintes d'un syndrome de Raynaud ne demandent pas d'avis médical parce que les crises ne sont pas graves, qu'elles ont peu d'effet sur leur qualité de vie et qu'elles peuvent s'améliorer avec le temps, avec des modifications du mode de vie, comme l'éviction du froid et le contrôle du stress.

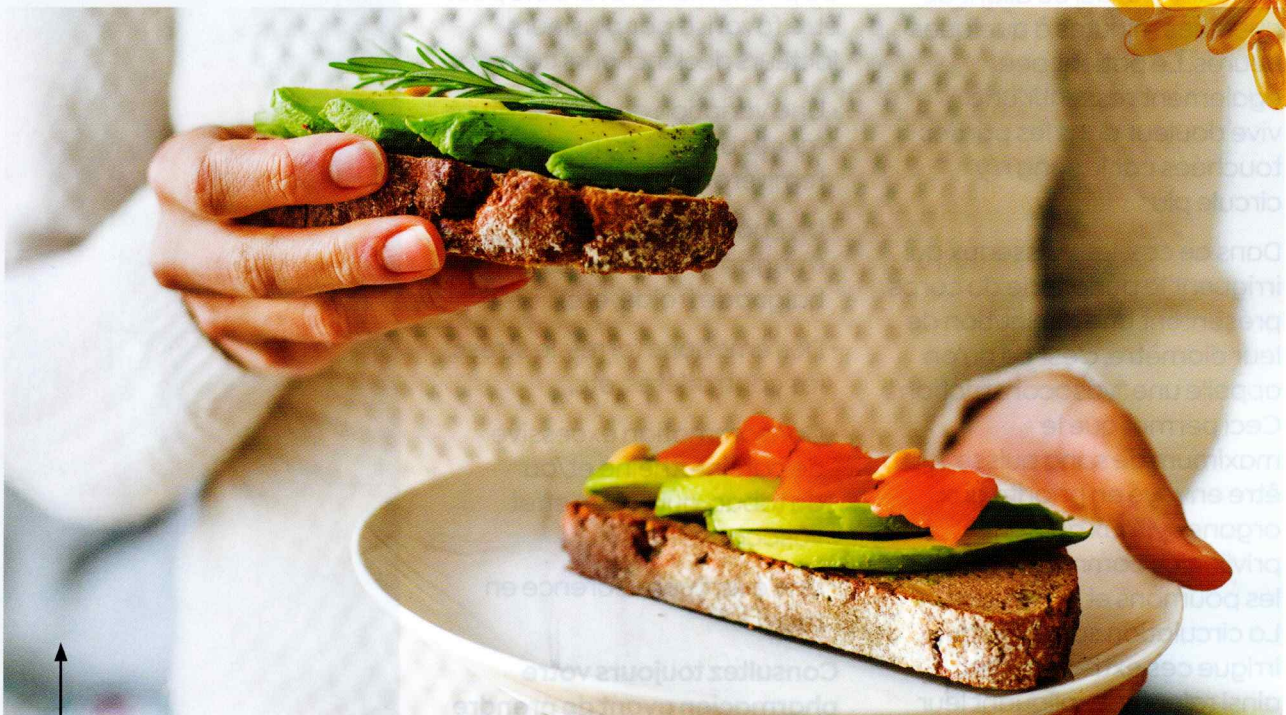
Cependant, les formes secondaires de la maladie sont plus préoccupantes. Si vous avez les symptômes de la maladie de Raynaud et qu'en plus vous avez une maladie de la peau, de l'arthrite, une maladie cardiaque ou rénale, il faut alors prendre la peine de consulter un médecin.

Une consultation avec un rhumatologue ou un spécialiste en médecine vasculaire, vous sera conseillée, en particulier s'il n'y a pas d'antécédents familiaux de maladie de Raynaud ou, à l'inverse, en cas d'antécédents familiaux de maladies auto-immunes : il existe différents moyens de maîtriser la plupart des maladies auto-immunes et la majorité des traitements offrent une efficacité maximale lorsqu'ils sont

institué au début de la maladie.

Si la maladie évolue, une diminution permanente et non réversible de la circulation sanguine peut apparaître dans la région touchée : les doigts s'amincissent et s'effilent, la peau devient luisante et les ongles poussent lentement (« troubles trophiques »).

Dans la maladie de Raynaud, une bonne hygiène de vie est généralement suffisante pour que le patient ne soit pas impacté dans son quotidien. Les astuces citées ci-contre l'aideront à maîtriser sa maladie.



La consommation d'Oméga 3 est une solution naturelle pour un bon maintien de la pression sanguine.