

Phénomène de Raynaud

Une mauvaise adaptation au froid



PHOTO FOTOLIA

Le phénomène de Raynaud est causé par une constriction excessive des artères des extrémités (doigts, pieds, oreilles) en réponse au froid, ce qui bloque la circulation du sang. Un défaut d'adaptation métabolique très douloureux, mais sans réel danger!

Lors d'une exposition au froid, le corps cherche à réduire sa perte de chaleur en resserrant les petites artères situées juste sous la peau. Ce processus, appelé vasoconstriction, fait en sorte que le sang est moins exposé au froid de l'environnement extérieur et permet ainsi de minimiser les pertes de chaleur. La peau devient pâle et froide, ce qui est désagréable, mais l'important est que la température centrale demeure constante et permette aux organes internes de fonctionner normalement.

Ce resserrement des vaisseaux sanguins de la peau se produit de façon tout à fait autonome: dès qu'une variation de température est détectée, le cerveau déclenche la production d'adrénaline qui va se lier à certains récepteurs localisés au niveau des muscles qui entourent les vaisseaux sanguins. La contraction des muscles qui s'ensuit provoque alors une

constriction du vaisseau et une réduction du flot sanguin.

Ce rôle de l'adrénaline explique aussi pourquoi des émotions fortes ou une grande nervosité peuvent rendre les extrémités plus froides que la normale: le surplus d'adrénaline produite lors de ces situations active la constriction des muscles entourant les vaisseaux sanguins, ce qui mime d'une certaine façon la présence de conditions froides.

RÉPONSE EXCESSIVE

Chez certaines personnes, le resserrement des vaisseaux en réponse au froid ou aux émotions fortes devient tellement important que la circulation du sang est pratiquement arrêtée. Ce phénomène, appelé phénomène de Raynaud en l'honneur de son découvreur, Maurice Raynaud, touche de 3 à 5 % de la population (principalement des femmes) et se déroule généralement en trois phases: tout d'abord, la constriction excessive arrête l'irrigation sanguine des extrémités qui deviennent blanches (phase syncopale), pour ensuite tourner au bleu en raison du manque d'oxygène (phase cyanique) et enfin au rouge lors du rétablissement de la circulation (phase de récupération).

Ces transformations sont associées à des sensations extrêmement

désagréables (engourdissements, fourmillements) et souvent à une douleur très intense¹.

La très grande majorité des phénomènes de Raynaud sont dits «primaires», c'est-à-dire qu'ils n'ont pas de causes connues et débutent relativement tôt dans la vie, entre 15 et 30 ans. Aussi désagréable soit-il, ce phénomène de Raynaud primaire ne présente aucun danger. Il existe toutefois des phénomènes de Raynaud dits «secondaires» qui ont comme origine certaines pathologies (sclérodermie, lupus, syndrome de Sjögren, arthrite, athérosclérose) ou qui sont liés à une exposition professionnelle.

Dans ce dernier cas, il est bien documenté que l'utilisation répétitive d'outils vibratoires (marteau-piqueur, par exemple) est associée au phénomène de Raynaud secondaire. Il est alors important de porter une attention particulière à l'apparition du problème, car une modification des méthodes de travail peut empêcher le phénomène de s'aggraver et d'entraîner une détérioration permanente de la circulation dans les extrémités qui sont touchées.

CIRCULATION FLUIDE

S'il n'y a pas de remède au phénomène de Raynaud, il existe toutefois plusieurs mesures concrètes

capables de minimiser ses effets. La plus importante est évidemment de demeurer au chaud: habillez-vous en «pelures d'oignon» en superposant plusieurs couches de vêtements, en particulier au niveau des bras et des jambes, pour que la chaleur générée puisse être transmise aux doigts et aux pieds. Et soyez physiquement actifs lorsque vous sortez à l'extérieur: non seulement l'exercice est indispensable à une bonne santé, mais toute activité qui accélère le rythme cardiaque stimule la circulation sanguine et aide du même coup à réchauffer les extrémités.

Certaines substances sont connues pour favoriser le phénomène de Raynaud et leur élimination peut aussi aider à diminuer ses effets. Si vous fumez, il s'agit d'une autre bonne raison d'écarter: la nicotine du tabac stimule la constriction des petites artères périphériques et cause une baisse de la température de la peau, ce qui peut aggraver le problème. Même chose pour certains médicaments qui stimulent la constriction des vaisseaux sanguins comme les médicaments contre le rhume contenant de la pseudoéphédrine.

1. Wigley FM et NA Flavahan. Raynaud's Phenomenon. N Engl J Med. 2016; 375: 556-65.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.