

## La maladie du froid existe : nous l'avons rencontrée



La Maladie du Froid existe et elle a un nom : La Maladie de Raynaud.

La maladie de Raynaud est un état touchant le flux sanguin vers les extrémités telles les doigts, les orteils, le nez et les oreilles en cas d'exposition à des changements de température ou de stress. Elle n'a pas de cause définie .

### Mécanisme

En temps normal, lorsqu'il est exposé au froid, le corps cherche à réduire sa perte de chaleur en resserrant les petites artères situées juste sous la peau (artéριοles), c'est ce qu'on appelle la vasoconstriction. Ce mécanisme augmente l'afflux de sang dans les veines profondes et permet au corps de maintenir sa température interne. Chez les personnes atteintes de la maladie de Raynaud, cette réaction est excessive : les nerfs qui contrôlent le resserrement des artéριοles sont hypersensibles et provoquent un spasme, plutôt qu'une vasoconstriction normale. Lorsque le spasme cesse, les artéριοles se dilatent de nouveau, ce qui rétablit la circulation sanguine.

### Prévention

Se protéger du froid, porter des gants. Le tabac est fortement déconseillé, du fait

de ses propriétés hypertensives. Le café est également à éviter, ou du moins à réduire fortement.

## Traitement

Une solution simple pour réchauffer les doigts privés de sang consiste à les plonger dans de l'eau tiède jusqu'à la revascularisation.

En cas de gêne importante et en l'absence d'eau tiède, il est possible de faire revenir le sang dans les doigts en décrivant avec le bras de grands arcs de cercles destinés à forcer la revascularisation grâce à la force centrifuge.

Les vasodilatateurs sont les médicaments les plus utilisés pour lutter contre la maladie de Raynaud. Ils vont permettre d'augmenter le flux sanguin vers les extrémités cyanosées. Par exemple, les inhibiteurs calciques, comme la nifédipine ou l'amlodipine, réduisent le nombre de crises et diminuent leur sévérité. L'application de dérivés nitrés en pommade lors d'une crise permet également l'amélioration des symptômes. Des extraits de ginkgo biloba semblent avoir une certaine efficacité<sup>6</sup> qui reste cependant moindre que celle de la nifédipine.

Il existe des médicaments plus efficaces mais nettement plus chers, comme l'iloprost ou les inhibiteurs de l'endothéline comme le Bosentan. Ils sont réservés aux formes sévères dans le cas de syndrome de Raynaud

Source : wikipedia.fr