



## Syndrome de Raynaud (doigts et orteils blancs et froids) et acrocyanose (décoloration bleu-rouge des doigts et des orteils)

🕒 paru le 15/10/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le phénomène ou syndrome de Raynaud est une affection caractérisée par des arrêts temporaires de la circulation sanguine dans les doigts et les orteils. Il s'agit d'un trouble de la microcirculation. Les vaisseaux sanguins se contractent soudainement, généralement sous l'influence du froid ou du stress.

La contraction vasculaire due au froid est tout à fait normale. Cette réaction du corps permet de continuer à approvisionner en sang les organes importants, tels que le cœur et le foie. Chez les personnes atteintes du syndrome de Raynaud, par contre, la contraction dans les doigts et les orteils est exagérée.

L'acrocyanose signifie littéralement la coloration bleu-rouge des extrémités (acra). A savoir : les doigts et les orteils. Ici aussi, les symptômes sont causés par une diminution du flux sanguin vers les doigts et les orteils. Mais à la différence du syndrome de Raynaud, la décoloration bleu-rouge en cas d'acrocyanose persiste à cause du ralentissement de la circulation sanguine, et elle ne survient pas sous forme de crises.

Heureusement, le syndrome de Raynaud est généralement bénin. Mais, dans certains cas, il peut s'agir d'un (premier) signe d'une maladie sous-jacente du tissu conjonctif ([lupus](#), [sclérodermie](#) ou polymyosite). Des vibrations (comme chez les ouvriers qui travaillent avec des marteaux-piqueurs) et certains médicaments peuvent également être à l'origine du syndrome de Raynaud. Les doigts et les orteils froids, bleus ou pâles peuvent aussi être un symptôme d'une inflammation de la paroi interne du cœur (endocardite), de petites embolies de cholestérol ou d'une inflammation des vaisseaux sanguins ([vascularite](#)). Mais ces affections se développent rarement.

### Comment le/la reconnaître ?

En cas de crise classique du syndrome de Raynaud, la peau devient d'abord blanchâtre, avant de tourner au bleu puis au rouge. Les doigts sont froids au début. Pendant la crise, vos doigts peuvent devenir insensibles, ou vous pouvez ressentir des fourmillements ou des picotements. Les doigts ou les orteils sont parfois douloureux, surtout dans la phase « rouge ». Habituellement, les symptômes commencent sur un ou plusieurs doigts, avant de se propager. La durée de la crise n'est que de quelques minutes.

En cas d'acrocyanose, les doigts et/ou les orteils deviennent aussi bleus-rouges. Les mains peuvent être moites. En appuyant avec un doigt sur la zone décolorée, une tache claire apparaît qui en relâchant reprend progressivement une couleur rougeâtre à partir des bords.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

En écoutant votre récit, le médecin a généralement suffisamment d'informations pour poser le diagnostic. En présence de symptômes graves ou d'autres signes pouvant indiquer une autre maladie, par exemple du tissu conjonctif, il peut décider de faire une analyse de sang.

### Que pouvez-vous faire ?

Habituellement, les symptômes disparaissent spontanément. La meilleure mesure à prendre est de se protéger du froid. Par exemple, portez des gants et des bas chauds. Si vous souffrez de graves symptômes, réchauffez-vous d'abord les mains à l'eau chaude avant de braver le froid.

Arrêtez de fumer, car le tabagisme favorise le rétrécissement des vaisseaux sanguins. Et c'est précisément le problème qui se pose en cas de syndrome de Raynaud. Évitez aussi de consommer du café et ne portez pas de bracelets, de bagues ou de chaussures trop serrés.

Certains médicaments peuvent déclencher le syndrome de Raynaud. Demandez bien à votre médecin si le médicament qu'il vous prescrit peut déclencher une crise.

### Que peut faire votre médecin ?

En cas de symptômes graves, le médecin peut vous prescrire certains médicaments, à savoir des agents qui dilatent les vaisseaux (vasodilatateurs) et qui améliorent ainsi la circulation sanguine dans les doigts et les orteils. Des cas très graves (comme lorsque le syndrome de Raynaud est associé à une sclérodermie), sont parfois orientés vers l'hôpital pour une perfusion de prostaglandines (substances simili-hormonales).

### En savoir plus ?

- [Maladie de Raynaud : une maladie qui vient du froid – mongeneraliste.be](http://mongeneraliste.be) – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](http://tabacstop.be)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](http://caf.fares.be)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](http://tabacologues.fares.be)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Le syndrome de Raynaud et l'acrocyanose' \(2000\), mis à jour le 28.07.2017 et adapté au contexte belge le 05.11.2017 – ebpracticenet](#)