

❸ Réduire les symptômes du phénomène de Raynaud - Fiche conseil

La maladie de Raynaud peut être gênante mais elle est sans gravité.

Il n'existe pas de traitement permettant de guérir de la maladie. En revanche, certaines mesures (éventuellement associées à un traitement médicamenteux) peuvent réduire la fréquence des symptômes.

En cas de crise, réchauffez-vous les mains, éventuellement à l'eau tiède (évitez l'eau très chaude qui peut occasionner des brûlures).

Pour diminuer la fréquence des crises, suivez ces conseils :

- **évitez de vous exposer au froid,**
- couvrez-vous bien en hiver (ne couvrez pas uniquement vos mains et pieds),
- portez des moufles avec, éventuellement, des sous-gants en soie,
- si vos pieds sont atteints, portez des chaussettes épaisses,
- évitez les variations brutales de température (baignades, etc.),
- arrêtez impérativement de fumer,
- évitez les plaies aux doigts.

Pour en savoir plus sur la maladie de Raynaud, **scannez le QR code**.



Information sur le phénomène de Raynaud

Assurance Maladie
Site internet