

Ces affections sont dues à un spasme des vaisseaux sanguins qui empêche le sang d'atteindre une partie du corps en particulier, *spécifiquement le bout d'une extrémité*. Ce spasme se produit souvent en réaction à une chute soudaine de la température. Le syndrome de Raynaud se produira dans les doigts,

par exemple

, lorsque quelqu'un sort d'une maison chaude quand il fait froid dehors. Ses doigts deviendront blancs et le manque de sang irriguant le bout des doigts lui causera de la douleur. Ce syndrome de Raynaud est plus souvent présent chez les femmes que chez les hommes et peut être associé à une maladie du système immunitaire telle l'arthrite rhumatoïde.

Nous ferons référence ici à ces deux maladies par le terme vasospasme. Un vasospasme peut se produire au niveau des mamelons. Cela est plus fréquent que l'on croit et peut se produire en même temps que *n'importe quelle* autre cause de douleur aux mamelons. Il est fort probable que le vasospasme soit, dans bien des cas, le résultat des dommages aux mamelons même s'il produit parfois sans aucune autre cause de douleur aux mamelons.

De façon typique, le vasospasme se produit après la fin de la tétée, une fois que le bébé a lâché le sein. Vraisemblablement, l'air ambiant est plus froid que l'intérieur de la bouche du bébé. Quand le bébé lâche le sein, la coloration du mamelon est normale, mais soudain, à l'intérieur de quelques minutes ou même de quelques secondes, le mamelon blanchit. Cela est probablement dû aussi au fait de l'évaporation qui se produit quand le mamelon mouillé entre en contact avec l'air. La douleur ressentie à ce moment-là est généralement décrite par les mères comme une « brûlure ». Après avoir blanchi, le mamelon peut alors reprendre sa coloration normale car le sang recommence à irriguer les vaisseaux du mamelon. C'est alors que la mère éprouvera un élancement rythmique douloureux, l'élancement correspondant au pouls. Visionnez ce phénomène dans la vidéo aux sites www.nbc.ca ou www.drjacknewman.com. Le mamelon peut passer d'une coloration à une autre et d'un type de douleur à un autre pendant plusieurs minutes ou même pendant une heure ou deux. Parfois, dans certains cas, le mamelon ne blanchit pas mais passe plutôt de rosé à rouge à violet et de nouveau à rosé. Qu'il y ait un changement de coloration n'est pas inquiétant. Certaines mères n'ont aucune douleur avec un vasospasme.

La version originale en anglais « Vasospasm and Raynaud's Phenomenon » révisée en 2009 par Jack Newman et Édith Kernerman

Le traitement du vasospasme consiste à traiter la cause de la douleur (mauvaise prise du sein, candidose, etc.) qui a, comme effet secondaire, le vasospasme. Consultez les feuillets *La prise du sein*, *Les mamelons douloureux*, *Comment s'y prendre avec une candidose mammaire* ainsi que les vidéos aux sites www.drjacknewman.com ou www.nbc.ca. Dans la plupart des cas, quand la douleur aux mamelons provenant d'une autre cause diminue, la douleur due au vasospasme s'atténue aussi, mais plus lentement. Le traitement devrait viser *la cause originale de la douleur*

, par exemple en améliorant la prise du sein, en traitant une candidose, etc. Toutefois, certaines mères n'ont plus ou n'ont jamais eu de douleurs durant les tétées. Il arrive que certaines commencent à avoir des vasospasmes durant leur grossesse. Si la douleur est légère, il n'y a peut-être pas lieu de traiter et il suffit de rassurer la mère. Toutefois, cela vaut la peine de traiter si la douleur est pénible pour la mère surtout si elle ne diminue pas durant les tétées et que le manque de circulation sanguine au mamelon retarde la guérison.

Traitements pour le syndrome de Raynaud (vasospasme, blanchissement du mamelon)

10. *Déterminez la cause de la douleur et remédiez-y* : i.e. la prise du sein inadéquate, la candidose...

11. *Ne laissez plus sécher vos mamelons à l'air ambiant*. Quand le bébé lâche le sein, couvrez immédiatement le mamelon de votre main chaude tandis que vous remettez votre soutien-gorge en place. Après la douche, évitez de sortir de l'espace chaud sans d'abord vous couvrir les seins.

12. *La pommade tout-usage* peut aussi soulager la douleur pendant les tétées, particulièrement si la poudre d'ibuprofène y a été ajoutée. Consultez les feuillets *Comment s'y prendre avec une candidose mammaire* et *La pommade tout-usage*

13. Réchauffez un peu *d'huile d'olive* entre vos doigts et appliquez-en sur les mamelons en massant délicatement durant la phase « brûlure ». Plusieurs mères ont constaté un soulagement immédiat et cela semble aussi diminuer la fréquence du vasospasme en général.

14. **La vitamine B6.** Aucune étude n'a encore été faite qui démontrerait les effets bénéfiques de la vitamine B6 en cas de vasospasme, mais il existe suffisamment de preuves pour croire qu'elle est efficace au moins de temps en temps. Il n'y a aucun danger à la prendre. La vitamine B6 ne devrait pas être prise seule mais plutôt en complexe vitaminique B qui comporte aussi de la niacine. Selon le dosage de la vitamine B complexe, la quantité de la vitamine B6 devrait être d'environ 100 mg, 2 fois par jour pour au moins deux semaines. Alors, par exemple, si la capsule de vitamine B complexe est de 125 mg et qu'elle ne contient que 50 mg de vitamine B6, la mère devra prendre 2 capsules 2 fois par jour. La mère en prend jusqu'à ce qu'elle ne ressente plus de douleur pendant quelques semaines. Si vous n'avez plus de douleur pendant une semaine ou deux, essayez de discontinuer la vitamine B complexe. Si la vitamine B6 n'a aucun effet à l'intérieur d'une semaine, elle n'aura probablement pas d'effet.

15. *Les compresses chaudes, non humides* peuvent être très efficaces pour empêcher le vasospasme de se produire tout en soulageant la douleur. Le fait de s'allonger après la tétée et d'appliquer une compresse chaude sur les seins pendant quelques minutes peut aider beaucoup. Cela permettra certainement à la mère de se reposer, ce qui atténuera la douleur en même temps.

16. *Des suppléments de magnésium avec calcium*, (300 mg de magnésium avec 200 mg de calcium gluconate) pris deux fois par jour ou 300 mg de magnésium deux fois par jour avec 200 mg de calcium deux fois par jour ont semblés parfois aider à soulager les symptômes de vasospasme. □ □

Quand cela ne suffit

pas :

17. *La nifédipine.* C'est un médicament utilisé dans des cas d'hypertension artérielle. Un comprimé de 30 mg (à libération retardée, slow release) une fois par jour souvent enraye la douleur due au *vasospasme*. Cessez de prendre le médicament après deux semaines et si la douleur revient (possibilité dans 10% des cas) recommencez-le. Les mères que j'ai vues ont rarement pris plus que trois séries de traitements de deux semaines. Les effets secondaires sont rares mais des maux de tête peuvent se produire. Ce médicament doit être prescrit par un médecin. Le dosage peut être augmenté si un comprimé de 30 mg est insuffisant. La nifédipine peut être administrée en même temps que les autres traitements décrits plus haut.

Note : Nous ne recommandons plus la **pommade de nitroglycérine** à cause des pénibles maux de tête qui y sont liés. De plus, elle n'est efficace que dans 50% des cas environ.

Feuillet d'information Le vasospasme et le syndrome de Raynaud 2009©

La version originale en anglais « Vasospasm and Raynaud's Phenomenon » révisée en 2009 par Jack Newman et Édith Kernerman

Tous nos feuillets peuvent être copiés et distribués sans autre permission à condition de ne pas être utilisés dans quelque contexte que ce soit qui violerait le Code international de l'OMS sur la commercialisation des substituts de lait maternel (1981) et les résolutions subséquentes de l'Assemblée Mondiale de Santé.
