

Rougeur sur le bas des jambes après une longue randonnée : DERMITE DU RANDONNEUR

Etre médecin et randonner avec son club, me procure souvent des anecdotes insoupçonnées...

« Regarde mes ampoules, fais quelque chose, sinon je vais éclairer tout le camping... »

« Je crois bien que j'ai attrapé une tique. Je n'arrive pas à la saisir, tu peux m'aider, mais je n'ose pas te montrer où... »

« J'ai oublié le flacon de mes gouttes oculaires à mettre 3 fois par jour. Tu as une solution ?... »

« Je crois que j'ai abusé des pruneaux secs. T'as pas un truc à me donner ?... ». »

Répondre à tous les petits bobos, des « Tamalous » m'offrent ainsi souvent, une gloire facile. Mais il n'en est pas toujours ainsi !

Ainsi, au cours d'un séjour estival, une randonneuse vient me montrer au petit-déjeuner, **des plaques rouges sur ses 2 jambes**.

Un rapide questionnaire éliminait des antécédents de troubles vasculaires connus. Cette randonneuse n'avait pas non plus d'antécédents d'allergie cutanée. Elle n'avait d'ailleurs rien mis sur ses jambes, ni crème, ni lotion.

Je ne savais que répondre à cette randonneuse qui par ailleurs, se portait très bien, n'éprouvait pas d'autres symptômes cutanés significatifs, et qui n'aspirait qu'à une chose, ressauter dans ses chaussures de marche !

Ce n'est qu'à mon retour, en me documentant, que j'ai compris qu'elle avait fait une **Vascularite d'Effort** appelée encore **Purpura d'Effort** ou **Dermite du Randonneur** ...

Il s'agit d'une **affection cutanée BENIGNE, pas si rare, mais largement méconnue, y compris des médecins, de sorte qu'elle est souvent, sous-diagnostiquée.**

Cette affection survient le plus souvent **après un effort prolongé, par temps chaud** et souvent chez une femme d'âge mur (mais pas que !).

Elle se manifeste par **des plaques rouges** (dites érythémateuses) **parfois parsemées de minuscules points rouges vifs** (appelés purpura), **sur le bas des jambes, au dessus de la délimitation des chaussettes** (comme si l'élastique des chaussettes, avait empêché les plaques rouges de descendre plus bas). cf photo

Parfois **quelques sensations de brûlure ou de déman-geaison peuvent être ressenties**. L'application de froid pourrait alors soulager.

Ce symptôme **récidive souvent** chez une personne dans les mêmes conditions d'effort physique prolongé et de températures chaudes. Dans ce contexte, pas nécessaire de faire des examens, ni de prendre un traitement, **les plaques rouges disparaîtront d'elles-même, sans laisser de trace, au bout de 3 à 10 jours.**

Il s'agit **d'un déséquilibre au niveau de la microcirculation** lié à l'augmentation de chaleur des masses musculaires, à une vasodilatation, à une accumulation d'acide lactique...



Il faut éviter les chaussettes trop étroites ou avec des élastiques trop serrés. Il faut des chaussettes bien maintenues mais sans sensation de compression.

Les angiologues préconisent en cas de récidive de porter **des chaussettes de contention** lors des efforts prolongés. Ils peuvent conseiller aussi des veinotoniques. **Mais malgré tout, pas de solution miracle.** Le mieux si vous présentez ces lésions à répétition, serait de demander un conseil personnalisé à votre médecin.

Et en tout cas, que cela n'entame pas votre entrain ! Ce phénomène cutané n'a aucune conséquence sur votre santé ! Alors à vos bonnes chaussettes et ... Bonnes Randonnées !

Dr Corinne Wagner,
Médecin du Comité Régional de la FFRando du Centre Val de Loire