



Rougeurs soudaines (flush ou bouffées vasomotrices)

🕒 paru le 21/09/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 02/11/2021

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 ?

Il s'agit de crises caractérisées par un rougissement soudain de la peau. Ce rougissement est causé par la dilatation des petits vaisseaux sanguins de la peau. C'est pour cette raison qu'on les appelle 'bouffées vasomotrices' dans le langage médical. De ce fait, la quantité de sang qui arrive vers la peau est augmentée. La peau devient alors rouge.

La cause est généralement bénigne.

Il peut s'agir d'un rougissement normal lié à des circonstances normales comme :

- une émotion ;
- un effort physique ;
- la chaleur ;
- manger de la nourriture épicée ;
- boire de l'alcool.

D'autres circonstances peuvent entraîner un rougissement de la peau, comme :

- la fièvre ;
- les bouffées de chaleur pendant la ménopause ;
- une affection de la peau connue sous le nom de [rosacée \(couperose\)](#).

Il existe encore d'autres causes, mais elles sont rares, comme :

- une affection psychique, de l'[anxiété](#) par exemple ;
- un effet secondaire de médicament, la cortisone par exemple ;
- une réaction allergique ;
- une maladie du système nerveux, la [maladie de Parkinson](#) par exemple.

Comment reconnaître une bouffée vasomotrice ?

Des taches rouges apparaissent sur le visage, surtout sur les joues, le cou et la poitrine.

Des symptômes existent parfois avant le rougissement, comme une sensation soudaine de chaleur et d'oppression, et de la transpiration.

Dans le cas d'une [rosacée](#), le rougissement apparaît uniquement sur le visage et s'accompagne de boutons (papules et pustules).

Dans le cas d'infections générales accompagnées de fièvre et dans le cas de réactions allergiques, d'autres parties de la peau rougissent également.

Dans les cas rares de rougissements liés à des maladies, les symptômes de ces maladies sont aussi présents.

Comment votre médecin pose-t-il le diagnostic de bouffées vasomotrices ?

Le plus souvent, le diagnostic est clair après une discussion approfondie et un examen physique.

Si votre médecin pense à une cause rare, il peut vous proposer des examens complémentaires comme, par exemple, un bilan sanguin ou des examens d'imagerie médicale.

Que pouvez-vous faire ?

Essayez d'éviter les situations qui déclenchent vos symptômes. Certaines techniques de relaxation peuvent vous aider à contrôler le sentiment de panique et les [troubles anxieux](#). Vous pouvez également masquer les rougeurs à l'aide de produits cosmétiques.

Que peut faire votre médecin ?

- Si vous souffrez beaucoup de crises de rougeurs, votre médecin peut vous proposer un traitement à base de bêta-bloquant. Il s'agit d'un médicament qui diminue la tension artérielle et le rythme cardiaque et qui a aussi une influence sur les réactions des vaisseaux sanguins, et donc sur l'apparition des rougeurs.
- Les bouffées de chaleur gênantes de la ménopause peuvent être traitées avec des hormones.
- En cas de préoccupations, d'anxiété et de panique, les antidépresseurs peuvent parfois être utiles.
- Si nécessaire, vous serez orienté vers un spécialiste.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Crises épisodiques de « flushing »' \(bouffées vasomotrices\) \(2013\), mis à jour le 10.05.2016 et adapté au contexte belge le 02.06.2019 – ebpracticenet](#)