



## Syndrome des vibrations main-bras (SVMB)

🕒 paru le 18/03/2020 • 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 syndrome des vibrations main-bras est un ensemble de symptômes qui surviennent après une utilisation régulière et prolongée, généralement supérieure à un an, d'outils vibrants, tels qu'une perceuse ou une scie à chaîne. Cela peut endommager les nerfs et les vaisseaux sanguins des bras, des mains et des doigts.

### Comment le reconnaître ?

La plupart des symptômes sont dus à des lésions aux nerfs, comme dans le cas du [syndrome du canal carpien](#) : perte de la sensibilité et picotements dans les doigts.... La charge liée à la manipulation des outils peut aussi entraîner des problèmes au niveau des os et des articulations (par exemple de l'[arthrose](#)).

Des contractions prolongées des petits vaisseaux sanguins des doigts, qui reviennent par épisodes (sporadiques), peuvent causer le [phénomène de Raynaud](#). Ce phénomène arrive souvent après une exposition au froid. Dans ce cas, les doigts deviennent blancs et engourdis (« doigts morts »). Au fil du temps, les symptômes peuvent s'étendre aux mains et aux bras.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Sur base des conditions de travail et des symptômes, le médecin pourra penser au syndrome des vibrations main-bras.

Il est particulièrement important d'exclure d'autres causes à l'origine de symptômes semblables, comme le [diabète](#), la carence en vitamine B12, une [thyroïde paresseuse \(hypothyroïdie\)](#) ou une consommation abusive d'alcool. Un phénomène de Raynaud peut également être le (premier) signe d'une maladie sous-jacente du tissu conjonctif ([lupus](#), [sclérodermie](#) ou polymyosite).

### Que pouvez-vous faire ?

Arrêtez de fumer et évitez l'exposition au froid en portant des gants chauds et des vêtements de protection chauds. Discutez avec votre médecin pour savoir si vos médicaments doivent éventuellement être adaptés. Vous pouvez également vous rendre au service de la médecine du travail de votre employeur. On y vérifiera s'il est possible d'adapter les conditions de travail, par exemple en utilisant des outils moins vibrants ou en limitant la durée de travail avec ces outils.

### Que peut faire le médecin ?

Le médecin vous adressera au service de la médecine du travail de votre entreprise.

Après l'arrêt de l'exposition aux vibrations, les symptômes disparaissent à des degrés divers et le plus souvent lentement. Généralement, la guérison des lésions des nerfs demande du temps.

### En savoir plus ?

- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)

### Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Syndrome vasospastique dû aux vibrations' \(2000\), mis à jour le 20.03.2017 et adapté au contexte belge le 08.11.2019 – ebpracticenet](#)
- <https://emploi.belgique.be/fr> : Maladies musculo-squelettique
- <https://www.beswic.be/fr/themes/agents-physiques/vibrations/surveillance-de-la-sante>