



Qu'est-ce que le Purpura d'effort ?

Il peut arriver qu'à la suite d'une randonnée certains marcheurs déclenchent des **plaques rouges** sur les pieds, les chevilles et/ou les mollets.

Le premier réflexe est souvent de penser à une allergie (à ses chaussettes ou chaussures), mais dans la majorité des cas étudiés* il s'avère que l'on a en fait affaire à un **purpura d'effort**.

Le purpura d'effort, qu'est-ce que c'est ?

Cette affection n'ayant été reconnue que récemment elle reste **souvent méconnue** du grand public. Il n'est d'ailleurs pas rare que même les médecins non spécialisés en dermatologie ne soient pas encore bien informés sur le sujet. Le purpura d'effort est aussi connu sous le nom de **vasculite d'effort**, vasculite du marathonien ou vasculite du golfeur (notamment en Australie) vous allez comprendre pourquoi...

Il est reconnaissable par l'apparition de **lésions cutanées** sont souvent similaires à celles subies après un effort extrême (tel qu'un double marathon). Les symptômes sont variables, certaines personnes peuvent ressentir occasionnellement des douleurs ou une impression de brûlure.

Quand survient-il ?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'apparition de cette pathologie :

- une **marche prolongée** particulièrement en montagne ou sur terrains accidentés,
- une **température extérieure plutôt élevée**,
- on note également une prédominance des cas sur la **population féminine**

En effet, un exercice prolongé entraîne un important dégagement calorique, une élévation de la température musculaire (jusqu'à 41°), une vasodilatation, une accumulation d'acide lactique, une augmentation de la viscosité sanguine, une inflammation et des lésions musculaires et cutanées. Ces facteurs peuvent entraîner une **défaillance de la microcirculation**.

Il **peut se déclencher subitement même sur des randonneurs n'ayant jamais présenté d'antécédents**. Il faut savoir qu'après une crise identifiée **les récurrences sont fréquentes**.

Peut-on l'éviter ?

Il n'existe **pas de traitement avéré**. Selon les patients, le **port de bas de compression**, la **prise de médicament veino-actifs** ou l'administration de corticoïdes à été bénéfique pour aider la circulation sanguine. Afin de trouver le traitement qui vous est le plus nous vous invitons à consulter un dermatologue.

Pour **en savoir +**.