

Se débarrasser des hémorroïdes

À savoir

Les hémorroïdes proviennent d'une inflammation et d'une dilatation anormale des veines dans ou autour de l'anus. Elles peuvent être internes (invisibles) ou externes (boules au niveau de l'anus).

Elles se manifestent par une douleur parfois très gênante, des démangeaisons et quelquefois des pertes de sang.

Elles sont particulièrement fréquentes en cas de constipation ou pendant la grossesse ou les règles. Elles peuvent être déclenchées par une alimentation épicée, l'alcool, l'utilisation répétée de suppositoires ou de lavements.

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Prenez un traitement pour améliorer la circulation**
Certaines plantes ou leurs extraits en comprimés, gélules ou en tisanes peuvent améliorer la circulation locale. Faites une cure d'au moins trois semaines en respectant les posologies recommandées.
Pensez aussi à l'homéopathie, éventuellement en association.
- ▶ **Soulagez et traitez localement**
Suppositoires et crèmes spécifiques permettent de soulager la douleur, de favoriser la circulation et la cicatrisation : associez les deux et enrober le suppositoire à l'aide d'un peu de pommade pour faciliter sa mise en place.
- ▶ **Faites une toilette locale matin et soir**
Choisissez un savon ou un pain dermatologique surgras non parfumé. Dans la journée, utiliser des lingettes nettoyantes spécifiques.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Luttez contre la constipation**
 - Buvez au moins deux litres d'eau par jour.
 - Adoptez une alimentation riche en fibres (légumes verts, pain au son...).
 - Bougez ! Marchez, faites du sport.
 - Utilisez un laxatif non irritant.

- ▶ **Ne restez pas assis trop longtemps.**
- ▶ **Evitez les irritations locales**
Remplacez le papier hygiénique par des lingettes imprégnées spécifiques
- ▶ **Ne portez pas d'objets lourds (augmentation de pression dans les veines)**

Pour aller plus loin

Pour éviter que les hémorroïdes ne reviennent :

- ▶ Limitez les irritants alimentaires : alcool, café, épices...
- ▶ Ne vous retenez pas lorsque vous avez envie d'aller à la selle.
- ▶ Lavez la région anale après chaque selle ou utilisez des lingettes.
- ▶ Evitez la constipation : adoptez les mesures citées ci-dessus de façon quotidienne. N'utilisez pas de laxatifs de façon prolongée sans avis médical.
- ▶ Surveillez votre poids ! Le surpoids favorise l'apparition des hémorroïdes...

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous souffrez d'hémorroïdes pour la première fois.
- ▶ Si le saignement est abondant.
- ▶ Si la douleur est intense.
- ▶ Si les hémorroïdes récidivent régulièrement.
- ▶ Si les symptômes ne s'améliorent pas en 48 heures.