



badgut.org

Société gastro-intestinale
Société canadienne de recherche intestinale



Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des veines dilatées (varices) de l'anus et du rectum. Elles sont courantes, surtout dans les pays développés, et touchent presque 5 % de la population. Il existe deux types d'hémorroïdes, soit externes et internes, qui peuvent se manifester seules ou en combinaison. Une personne peut avoir une seule hémorroïde ou en avoir plusieurs en même temps.

Symptômes/Complications

Les **hémorroïdes externes** se développent sous la peau juste à l'extérieur de l'orifice de l'anus. Elles sont habituellement douloureuses si elles forment un caillot (thrombus), se manifestant alors comme des enflures très tendres, circulaires et violacées autour de l'orifice anal.

Les **hémorroïdes internes** sont souvent présentes sans occasionner de malaises et sans qu'une personne se rende compte de leur présence. Ceci s'explique par le fait qu'une muqueuse rectale (membrane muqueuse), plutôt qu'une peau riche en fibres nerveuses, se trouve autour des hémorroïdes internes. Il peut y avoir une sensation de plénitude dans le rectum, comme si des selles doivent être passées. Il est possible de ne pas reconnaître la présence de ces hémorroïdes à moins qu'un caillot de sang s'y forme (thrombose) ou qu'elles saignent, ce qui donne lieu au passage de sang rouge vif pendant ou après le passage de selles. Cependant, si une hémorroïde perd son apport sanguin (étranglement), elle peut devenir très douloureuse. Une hémorroïde interne peut quelquefois descendre ou s'étirer jusqu'à ce qu'elle sorte de l'anus (prolapsus). Ceci peut se manifester comme une sensation de pincement dans la région anale, ou une bosse non douloureuse peut être remarquée en s'essuyant après les selles.

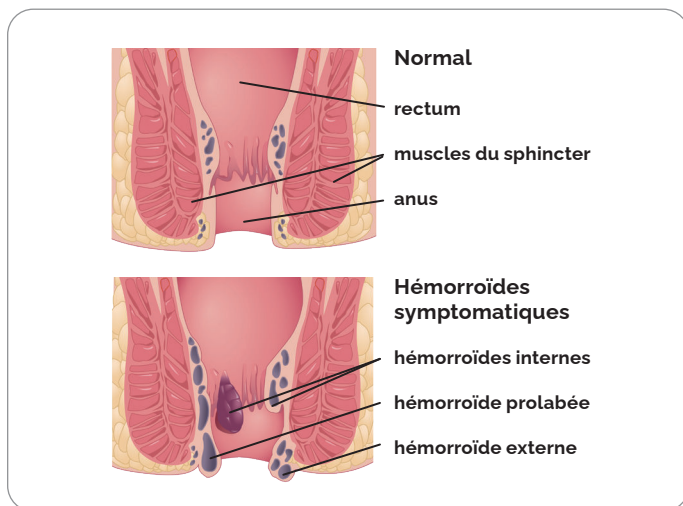
À cause des bosses et crevasses supplémentaires des hémorroïdes, un nettoyage inefficace peut en résulter et entraîner des démangeaisons anales.

Les hémorroïdes ont de nombreuses causes prédisposantes mais, le plus souvent, une pression accrue dans l'abdomen joue un rôle clé. Quelques-uns des facteurs sous-jacents les plus courants du développement d'hémorroïdes comprennent la constipation et les efforts lors des selles, le déplacement répétitif d'objets lourds, une diarrhée fréquente, de longues périodes en position assise ou debout, l'obésité et la grossesse. Une pression abdominale excessive peut entraîner un étirement des petites veines situées autour de l'anus et du rectum. Comme les veines perdent leur élasticité, elles se distendent sous la pression du sang, deviennent plus susceptibles à la formation d'une thrombose et deviennent plus fragiles. Les femmes enceintes sont particulièrement prédisposées aux hémorroïdes, en partie parce que l'utérus en expansion repose directement sur les vaisseaux sanguins qui drainent les veines près du rectum et de l'anus. Les hémorroïdes touchent jusqu'à 38 % des femmes dans le troisième trimestre de leur grossesse.

Diagnostic

Votre médecin pourrait diagnostiquer les hémorroïdes après un examen physique de l'anus et du rectum. Ceci peut inclure un examen rectal effectué avec un doigt ganté et lubrifié ou à l'aide d'un petit instrument qui permet au médecin de mieux visualiser le rectum.

Le saignement rectal peut être un symptôme d'autres affections potentiellement plus sérieuses. Les fissures anales, ou déchirures de la muqueuse de l'anus qui occasionnent une douleur au passage des selles, peuvent être une source de saignement. Certains types de maladies inflammatoires de l'intestin de même que des tumeurs du rectum et du côlon peuvent également entraîner un saignement rectal. Si vous passez du sang par l'anus, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si des tests additionnels s'imposent.



Gestion

Il est très important de ne pas faire d'effort lors du passage des selles puisque ceci exerce davantage de pression sur la région anale. La gestion des hémorroïdes comprend normalement des changements à l'alimentation et au mode de vie, ce qui favorise les selles molles et formées et évite la pression dans la région rectale. Il existe aussi des interventions chirurgicales qui peuvent aider dans certains cas.

Modifications à l'alimentation

Les recommandations visant la gestion continue par l'alimentation comprennent : la consommation de collations et de repas bien équilibrés, et l'ingestion d'une quantité suffisante de fibres et de liquides tel qu'indiqué dans le *Guide alimentaire canadien*, disponible auprès de Santé Canada. Les fibres et les liquides aident à ramollir les selles, permettant un passage plus rapide et plus facile à travers le côlon, le rectum et l'anus, diminuant ainsi l'effort.

Visez à consommer chaque jour de 20 à 35 g de fibres, répartis également tout au long de la journée. Afin de suivre de près votre apport alimentaire en fibres, vérifiez le contenu nutritif sur les étiquettes des aliments emballés. Apportez des changements graduels lorsque vous augmentez votre apport en fibres afin d'éviter des ballonnements, des gaz et des gênes abdominales générales qui peuvent se produire lorsque votre corps s'adapte aux modifications au régime alimentaire.

Des suppléments de fibres commerciaux sont aussi vendus sur le marché. Ils comprennent le son, les graines de psyllium ou les dérivés d'enveloppes d'ispaghula (p. ex., Metamucil®), et l'inuline (Benefibre®), une fibre végétale soluble. Pour obtenir des renseignements additionnels sur les fibres, visitez notre site Web ou communiquez avec notre bureau.

La plupart des personnes souffrant d'hémorroïdes

obtiendront des résultats positifs avec l'utilisation d'un supplément de fibres de base. Toutefois, si la constipation est toujours problématique, il existe de nombreux produits laxatifs qui peuvent apporter un soulagement supplémentaire. Des informations additionnelles sur la gestion de la constipation chronique peuvent être trouvées dans notre brochure sur la *Constipation*.

Résistez à l'envie de vous gratter

La zone entourant l'hémorroïde peut vous démanger. Ne vous grattez pas puisque vous risquez d'endommager les parois délicates des veines.

Nettoyez soigneusement

Il est extrêmement important de vous nettoyer soigneusement et doucement après les selles. Utilisez uniquement du papier hygiénique non parfumé et sans couleur, et humectez-le sous le robinet avant de vous essuyer. Certaines variétés de papier hygiénique sont plus douces que d'autres et certains mouchoirs de papier contiennent de la crème hydratante, ce qui pourrait être plus apaisant. Vous pouvez également utiliser des lingettes pré-humectées, un bidet ou une bouteille d'irrigation périnéale (bouteille peri) remplie d'eau tiède pour nettoyer la zone plus en profondeur.

Prenez un bain de siège

Il s'agit d'un bain thérapeutique où l'on s'assoit dans de l'eau très chaude, les genoux levés. L'eau chaude aide à soulager la douleur tout en augmentant la circulation sanguine à l'endroit affecté. Ceci aide à rétrécir les veines enflées et favorise la guérison. L'ajout de sels d'Epsom à l'eau du bain pourrait également aider.

Poussez l'hémorroïde à l'intérieur

Si l'hémorroïde fait protrusion du canal anal, essayez de la pousser doucement à l'intérieur. Une hémorroïde qui reste à l'extérieur de l'anus est plus susceptible de former un caillot ou de s'étrangler.

Hémorroïdes et grossesse

Afin de prévenir ou de gérer les hémorroïdes si vous êtes enceinte, essayez de vous coucher sur votre côté gauche pour environ 20 minutes chaque 4 à 6 heures. Ceci diminue la pression exercée sur la veine majeure qui draine la partie inférieure du corps.

Onguents et crèmes

Les symptômes hémorroïdaux s'atténuent souvent après quelques jours, même sans traitement spécifique. Les

traitements topiques pour hémorroïdes contiennent habituellement un ingrédient actif ou plus, y compris un anesthésique local, des substances anti-inflammatoires douces ou des astringents.

Les anesthésiques locaux soulagent temporairement la douleur, les brûlures et les démangeaisons en engourdisant les terminaisons nerveuses. Les produits analgésiques soulagent la douleur, les brûlures et les démangeaisons en déprimant les récepteurs des nerfs qui communiquent la douleur.

L'hamamélis est un astringent végétal couramment utilisé pour aider à soulager les hémorroïdes. Il suffit de l'appliquer au rectum avec un tampon d'ouate ou un tampon pré-imbibé. Il existe de nombreux autres produits composés d'ingrédients plus puissants visant à réduire l'inflammation, mais qui peuvent cependant nécessiter une ordonnance.

Chirurgie

Si les symptômes hémorroïdaux persistent malgré les mesures traditionnelles, un certain nombre de chirurgies mineures sont disponibles et elles peuvent être réalisées dans le bureau du médecin. Les traitements contre les hémorroïdes internes comprennent l'application de bandes élastiques (ligature), l'injection d'une substance (agent sclérosant) qui bouche la veine, l'agrafage, la cryochirurgie, le traitement au laser ou l'électrocoagulation. Une chirurgie d'excision plus élaborée peut être requise pour de grosses hémorroïdes dont le prolapsus est permanent ou pour les hémorroïdes étranglées. Habituellement, les hémorroïdes externes thrombosées répondent rapidement à l'incision chirurgicale et à l'extraction du caillot.

L'avenir

Certaines personnes peuvent avoir une seule hémorroïde tandis que d'autres peuvent en avoir de façon continue tout au cours de leur vie. La plupart des hémorroïdes disparaissent complètement dans l'espace d'une semaine. Maintenir un apport adéquat en fibres alimentaires, boire beaucoup d'eau, éviter la tension abdominale et maintenir un régime régulier d'exercice modéré pourrait aider à éviter la réapparition des hémorroïdes.

À propos de la Société GI

À titre de chef de file canadien fournissant des renseignements fiables et fondés sur des données probantes pour tout ce qui porte sur le tractus gastro-intestinal (GI), la Société gastro-intestinale s'engage à améliorer la vie des personnes atteintes d'affections gastro-intestinales et hépatiques, à appuyer la recherche, à préconiser l'accès adéquat des patients aux soins de santé et à promouvoir la santé gastro-intestinale et la santé hépatique.

Le bulletin *Du coeur au ventre*^{MD}, publié tous les trois mois, présente les toutes dernières actualités sur la recherche GI, les troubles et maladies GI ainsi que leurs traitements (p. ex., nutrition, médicaments) et beaucoup plus encore. Si vous êtes atteint d'un trouble digestif, vous voudrez consulter ce bulletin informatif et à jour. Abonnez-vous dès maintenant!

La Société GI, en association avec la Société canadienne de recherche intestinale, a produit cette brochure avec les conseils de professionnels de la santé affiliés. Ce document ne vise aucunement à remplacer les connaissances de votre médecin, le diagnostic qu'il a posé ni les soins qu'il vous prodigue. © Société GI 2024.

Formulaire de don/d'abonnement

Détails d'achats

Mon don de _____ \$ est inclus (admissible pour un reçu à des fins fiscales).

Les frais d'abonnement annuels de 20 \$ sont inclus (International 30 \$).

Total _____ \$

Nom (M./M^{me}/M^{lle}/D^r/D^{re}/Autre _____) Veuillez encercler un choix

Nom de la compagnie (facultatif)

Adresse

Ville, Province, Code postal

Numéro de téléphone

Courriel

Patient(e) Ami(e)/Membre de la famille Professionnel(le)

Diagnostic/Sujets d'intérêt (Cette information facultative nous aide à déterminer quels sujets pourraient vous intéresser et demeure confidentielle. Nous ne vendons jamais nos listes.)

Voulez-vous des renseignements additionnels? Veuillez indiquer les sujets qui vous intéressent.

Méthode de paiement : Visa Mastercard Chèque ci-joint*

Numéro de carte de crédit

Date d'expiration

*Veuillez faire votre chèque à l'ordre de «**Société GI**»

Société gastro-intestinale

231-3665 Kingsway

Vancouver, BC V5R 5W2

Téléphone : 1-855-600-4875

Télécopieur : 1-855-875-4429

Courriel : info@badgut.org

Site Web : www.badgut.org

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 17065352RR0001

