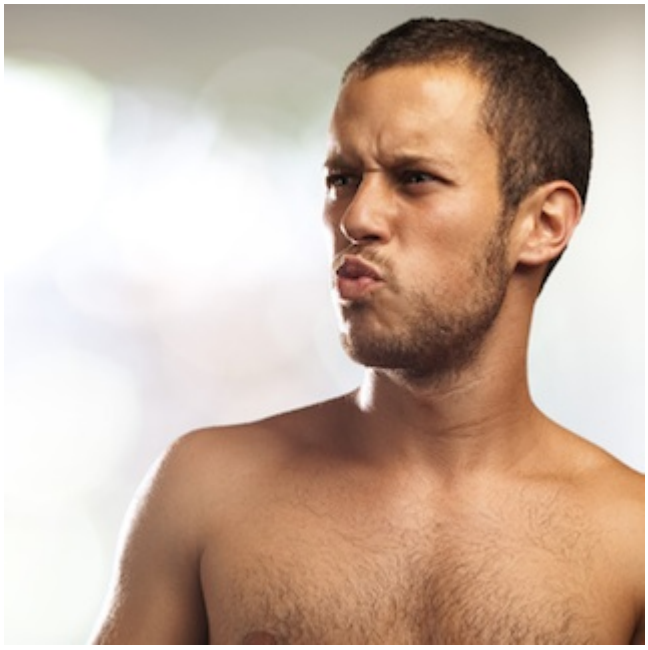
Hémorroïdes : pour en finir avec les tabous

Les **hémorroïdes** sont des « **varices** » qui se développent sur le réseau de veines situées sous la muqueuse de l'anus, appelées veines hémorroïdaires. Ces varices sont tout à fait banales : nous en sommes quasi tous porteurs.



Lire le résumé.

Mais lorsque nous faisons des efforts de poussée importants, comme lors de la défécation, il arrive que ces hémorroïdes « sortent » par l'anus.

La plupart du temps, cela ne porte pas à conséquence, et les hémorroïdes reprennent spontanément leur place à l'intérieur du canal anal.

Cependant, avec le temps, il peut arriver que les hémorroïdes ne se réintègrent plus aussi facilement et deviennent permanentes.
Elles peuvent alors devenir douloureuses et se compliquer.

Les hémorroïdes risquent alors de progresser d'un degré à l'autre si rien n'est fait pour en freiner l'évolution.

Chez les femmes enceintes, les symptômes d'hémorroïdes disparaissent généralement après l'accouchement.

Les stades d'évolution des hémorroïdes
• Premier degré : Les hémorroïdes demeurent à l'intérieur de l'anus.
• Deuxième degré : Les hémorroïdes sortent jusqu'à l'orifice de l'anus au moment de la défécation, et reviennent en position normale à l'arrêt de l'effort.
• Troisième degré : Les hémorroïdes doivent être replacées délicatement avec les doigts après la défécation.
• Quatrième degré : Les hémorroïdes ne peuvent plus être replacées à l'intérieur de l'anus.

Bon à savoir : il ne faut pas hésiter à parler au médecin de ce sujet intime et… très fréquent : de nombreux adultes rencontrent ce problème un jour.

Les symptômes gênants des hémorroïdes

Tant qu'elles sont **internes**, les hémorroïdes peuvent rester totalement inaperçues.
Parfois elles provoquent une sensation d'inconfort, de gêne, d'irritation, de démangeaison ou de brûlure dans la région anale.
Un **saignement** (souvent assez léger) et une légère douleur peuvent accompagner la défécation. Il arrive de ressentir un gonflement dans le rectum ou d'avoir quelques suintements de mucus.

Les hémorroïdes qui font protrusion à l'extérieur de l'anus de façon permanente sont plus susceptibles de se **thromboser** : elles provoquent alors une **douleur intense**, signe de la formation d'un caillot de sang dans la veine. Un avis du médecin généraliste est conseillé, afin de confirmer le

diagnostic.
Cette complication douloureuse mais généralement sans danger disparaît en 1 à 2 semaines avec un traitement local et éventuellement des antidouleurs (sauf l'aspirine, susceptible d'augmenter les saignements).

Si elles saignent de façon chronique, les hémorroïdes peuvent être à la source d'anémie.

Feu orange : la présence de sang sur les selles ou d'un saignement répété, même peu abondant, dans la région anale nécessite de consulter son médecin généraliste car il peut avoir diverses causes. Votre médecin doit notamment pouvoir exclure la présence d'une tumeur (cancéreuse ou non).

Diminuer la pression !

Une pression importante exercée sur les veines de la région anale favorise les hémorroïdes. C'est le cas, par exemple, lors de troubles du transit intestinal : **constipation** fréquente ou répétition de constipation et de diarrhée (avec, parfois, la prise de laxatifs irritants).

Une vie sédentaire, de longues heures en position assise sans bouger, des efforts physiques violents et répétés, une hydratation insuffisante contribuent également à l'apparition d'hémorroïdes.

Certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres d'en souffrir : celles qui ont une maladie du tube digestif ou du foie (cirrhose), une tendance héréditaire à ce problème, celles qui pratiquent le coït anal, les femmes enceintes ou celles qui ont accouché récemment.

Feu orange : il est déconseillé de rester trop longtemps assis aux toilettes : cette position accentue l'afflux de sang dans les veines hémorroïdaires.

Une prévention qui va de soi

Une bonne hydratation, un régime riche en fibres (fruits, légumes, pruneaux etc.) et une activité sportive régulière permettent de combattre la constipation favorisant les hémorroïdes. Si ces mesures s'avèrent insuffisantes, un traitement laxatif peut être utile.

Pour un bon fonctionnement intestinal, il est préférable de ne pas retarder le moment d'aller à la toilette quand on en ressent le besoin. Sinon les selles deviennent sèches et dures, et nécessitent des efforts de poussée plus importants.

Des **soins simples** suffisent souvent à traiter les poussées d'hémorroïdes. Différents traitements locaux en vente libre en pharmacie aident à soulager les symptômes. Attention, ces produits ne doivent pas être utilisés en permanence. L'hygiène locale doit être soigneuse.

Si les symptômes persistent et altèrent la qualité de vie, il est possible de pratiquer une petite **intervention locale** pour supprimer les hémorroïdes.
Plusieurs techniques existent, notamment la sclérose (comme pour les varices des jambes), et la ligature avec un élastique. Votre médecin traitant peut vous conseiller la technique la mieux adaptée à votre cas.
Lorsqu'aucun de ces traitements n'est efficace ou que l'hémorroïde est très volumineuse, il est possible de pratiquer une intervention chirurgicale d'hémorroïdectomie. Cette intervention, dont il existe aussi plusieurs variantes, peut se faire sous anesthésie générale ou sous péridurale.

Bon à savoir : des compresses froides sur l'anus, 10 minutes, de 3 à 4 fois par jour, soulagent les démangeaisons.

Feu rouge : pendant une crise, la suppression de certains aliments peut être utile: notamment l'alcool, les piments et les épices irritantes.

♦ De nombreux adultes ont des hémorroïdes; lors de la défécation, il arrive que ces hémorroïdes « sortent » par l'anus.
♦ Les hémorroïdes se manifestent généralement par une gêne locale et des petits saignements.
♦ Le traitement repose sur la lutte contre la constipation et des soins locaux.
♦ Il est conseillé de consuler le médecin généraliste en cas de douleurs importantes, lorsque les hémorroïdes ne peuvent pas être rentrées dans l'anus et en cas de saignements.

Photo © Aaron Amat – Fotolia.com

Mise à jour 31/08/2021

Référence

Hémorroïdes. Article ID: ebm00202(008.062). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.