



Gonflements
Démangeaisons
Saignements
Douleurs



Maladie
Hémorroïdaire
La prévenir, la traiter.

Les hémorroïdes¹⁻¹²

Par le Dr Ariane Gerkens, Gastro-entérologue.



Les hémorroïdes sont des coussinets vasculaires présents chez tout le monde dans le canal anal. Elles nourrissent les muscles de l'anus et interviennent dans la continence fine.

Qu'est-ce que la maladie hémorroïdaire ?

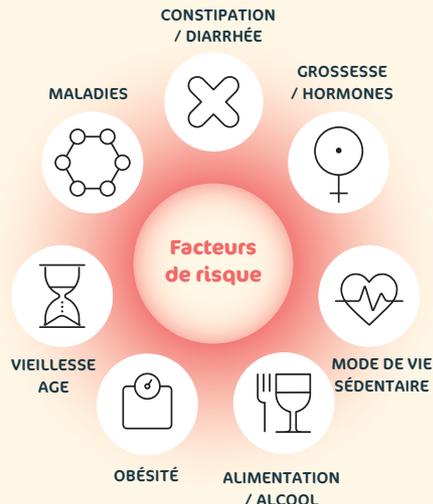


La maladie hémorroïdaire est liée à deux altérations du tissu hémorroïdaire :

- **Mécanique** : fragilisation des structures de fixation.
- **Vasculaire** : circulation sanguine anormale entraînant un gonflement.

Près de **40% des adultes** examinés présentent une atteinte du tissu hémorroïdaire et près de **la moitié** en souffre.

25% à 35% des femmes enceintes présentent des symptômes hémorroïdaires suite aux changements hormonaux et à l'augmentation de la pression intra-abdominale exercée par le bébé.



Quels sont les symptômes de la maladie hémorroïdaire ?



Les hémorroïdes externes

Les **hémorroïdes externes** peuvent se thromboser. La **thrombose hémorroïdaire externe** se présente sous forme d'une ou de plusieurs boules pourpres d'apparition brutale, douloureuses au contact ; elle entraîne parfois un saignement par abrasion. Sa résorption laisse place à un bourrelet cutané appelé marisque.

Les hémorroïdes internes

Les **hémorroïdes internes** se manifestent par différents symptômes :

- **Un saignement** par fissuration (fissure hémorroïdaire) ou irritation (anite hémorroïdaire) : du sang rouge vif apparaît pendant ou après la défécation sur le papier voire dans la cuvette en quantité parfois importante.
- **Un prolapsus hémorroïdaire** : une ou plusieurs hémorroïdes sortent de l'anus. Il peut être inapparent (grade I), spontanément réductible (grade II), manuellement réductible (grade III), permanent et irréductible (grade IV). Les hémorroïdes prolapsées provoquent une sensation de gonflement interne. En s'extériorisant, elles peuvent être à l'origine de suintements glaireux, de démangeaisons et/ou de brûlures.



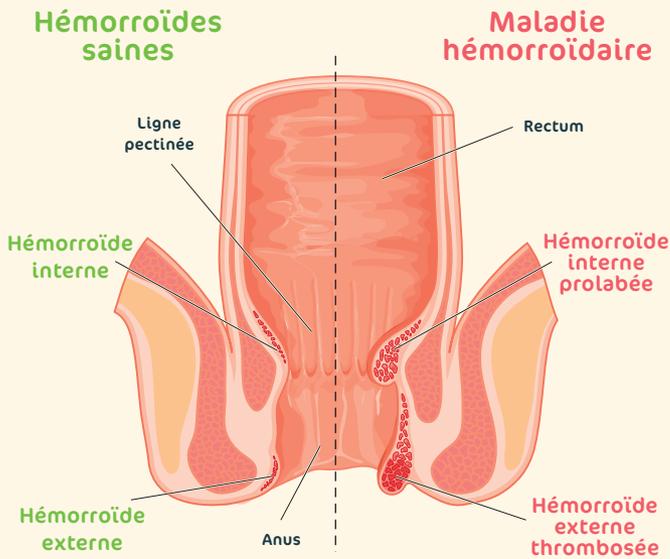
GRADE I

GRADE II

GRADE III

GRADE IV

- **Un prolapsus hémorroïdaire thrombosé** ou **étranglement hémorroïdaire** est très douloureux, volumineux et irréductible.
- **Une thrombose hémorroïdaire interne** est invisible et entraîne une douleur interne aiguë.



Comment faire le diagnostic de la maladie hémorroïdaire ?



Lorsque ces différents symptômes apparaissent, il est nécessaire de **consulter un médecin** et ce pour 2 raisons :

1. Exclure une autre origine à ces symptômes, de prise en charge spécifique :

- Colique ou rectale : cancer, maladie inflammatoire chronique colique ou rectale, diverticules hémorragiques, prolapsus rectal, ...
- Proctologique : fissure, fistule et/ou abcès, dermatite, infection (condylomes, herpès), marisque, ...

2. Prendre en charge la maladie hémorroïdaire dont les symptômes parfois très invalidants peuvent entraîner une mauvaise qualité de vie personnelle ou socio-professionnelle.

Le diagnostic est le plus souvent posé après **interrogatoire** et **examen clinique**.

Des **examens complémentaires** sont parfois nécessaires (prise de sang, examen bactériologique ou histologique, imagerie, endoscopie) afin de s'assurer qu'il n'existe pas de pathologie sous-jacente.

La maladie hémorroïdaire est-elle dangereuse ?



La maladie hémorroïdaire n'est pas associée à un plus grand risque d'infection ou de cancer.

Une anémie par carence en fer liée à des saignements hémorroïdaires récidivants est rare mais impose leur prise en charge.

Comment prévenir la maladie hémorroïdaire ?



Certaines bonnes habitudes de vie peuvent prévenir ou limiter les symptômes :

- Hygiène défécatoire, règle des **3 P** : **Présentation** aux toilettes quand le besoin est ressenti. **Position** adéquate. **Poussée** abdominale et modérée.
- Régularisation de la consistance des selles.
- Exercice physique régulier.
- Gestion du stress.
- Prévention en cas de périodes à risque (grossesse).

Une adaptation alimentaire peut-elle améliorer les symptômes ?



Une bonne hydratation, une alimentation riche en fibres, la prise de repas peu pimentés, la limitation de consommation d'alcool peuvent prévenir la maladie hémorroïdaire.

Vous trouverez des conseils diététiques

1. Riss et al. (2011). The prevalence of hemorrhoids in adults. 27(2):215-20. 2. Staroselsky et al. Hemorrhoids in pregnancy. Can Fam Physician. 54(2): 189-190. 2008. 3. Lohsiriwat. World J Gastroenterol. 2012 May 7;18(17):2009-17. 2009. Hemorrhoids: from basic pathophysiology to clinical management. 4. Lohsiriwat. Treatment of hemorrhoids: A coloproctologist's view. World J Gastroenterol. 2015 Aug 21; 21(31): 9245-9252. 5. Nees et al. (2003). Protective effects of flavonoids contained in the red vine leaf on venular endothelium against the attack of activated blood components in vitro. Arzneimittelforschung/Drug Res 53(5): 330-341. 6. Smith et al. (1999). Neutrophil activation and mediators of inflammation in chronic venous insufficiency. J Vasc Res 36(1): 24-36. 7. Vilotte et Sobhani. Proctologie: Ed ESTEM 1996. P215-254. 8. Traité de Proctologie, P. Godeberge Ed Flammarion 2007. 9. Alonso-Coello et al. (2006) Meta-analysis of flavonoids for the treatment of haemorrhoids. British Journal of surgery, 93: 909-920. 10. Ganz RA. The evaluation and treatment of hemorrhoids: a guide for the gastroenterologist. Clin Gastroenterol Hepatol 2013;11:593-603. 11. Villalba H, Abbas MA. Hemorrhoids: modern remedies for an ancient disease. Perm J 2007;11:74-76. 12. Fillingner et al. use of flavonoids for the treatment of symptoms after hemorrhoidectomy with radiofrequency scalpel. (2014). Eur Rev Med Pharmacol Sci. 18: 612-614.

Quels sont les traitements de la maladie hémorroïdaire ?



1. Topiques

Les crèmes et suppositoires à base de lubrifiants, anesthésiques locaux et corticoïdes (**triAnal® crème - suppos**) soulagent les symptômes type saignements, douleurs, brûlure, gonflement. L'application de crèmes cortisonées est déconseillée au long cours (>4 semaines), elle peut être relayé par des topiques nutritifs à base d'oléate de sodium et polidocanol (**Cose-Anal®**).



2. Instrumentaux

La réalisation de petites cicatrices au sommet des hémorroïdes internes les rattache à la muqueuse et en diminue les saignements. Les deux techniques principalement utilisées sont la photocoagulation à l'infrarouge (grades I-II) et la ligature élastique (grades II-III).



3. Orais

Les plantes veinotoniques (**triAnal vitis caps®**) diminuent les saignements, la douleur et les démangeaisons. Les symptômes persistent moins longtemps et la rechute est moins fréquente après un tel traitement oral.



4. Chirurgicaux

La thrombose hémorroïdaire externe est traitée rapidement par incision et extraction du caillot. Les autres indications chirurgicales sont les hémorroïdes internes résistant aux traitements topiques et instrumentaux, le prolapsus hémorroïdaire (grade III-IV), le prolapsus hémorroïdaire thrombosé hyperalgique.

Conseils diététiques¹⁻⁷

Bien que les causes de la constipation soient multiples, de bonnes habitudes alimentaires permettent souvent de l'éviter.

Que faut-il faire ?

Boire suffisamment

Boire **1,5 à 2 litres** par jour (eau, jus, potages...). Éviter une trop grande consommation de boissons sucrées pouvant entraîner un surpoids.

Favoriser les eaux riches en **magnésium** (>100 mg de Mg/L d'extrait sec) et en **sulfate** (> 1000 mg de sulfate/L d'extrait sec) (ex. : Hépar, Contrex,...)

Consommer des aliments contenant des probiotiques

Produits laitiers fermentés, yaourt,...

Certains aliments ont un effet laxatif

Aubergine, courgette, figue, framboise, kiwi, myrtille, poireau, poivron, pruneau, raisin, rhubarbe, mûre,...

Éviter de consommer la banane encore verte.

Prendre des repas réguliers

Faire 3 à 4 repas /jour, à heures régulières.

Manger **lentement, en mastiquant et dans le calme.**

Consommer suffisamment de fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des substances contenues dans les végétaux. Elles ne sont pas absorbées par l'intestin et **participent à la formation des selles.**

Il existe 2 types de fibres, **solubles** et **insolubles** se retrouvant en même temps dans les aliments végétaux.

Les fibres solubles deviennent visqueuses au contact des liquides et favorisent le glissement des rédisus. Les fibres insolubles se gorgent d'eau, augmentent le volume des selles et accélèrent le transit.

Il y a une **prépondérance de fibres insolubles dans les céréales** et de **fibres solubles dans les fruits, légumes et légumes secs.**

Varié les sources afin d'apporter suffisamment des **2 types de fibres.**



Les principales sources de fibres sont

- ✓ le **pain complet**
- ✓ les **céréales complètes**
céréales petit-déjeuner, pâtes, riz, quinoa, épeautre, boulghour,...
- ✓ les **légumes secs**
haricots, pois chiche, lentilles,...
- ✓ les **fruits secs oléagineux**
noix, noisettes, amandes, pistaches,...
- ✓ les **fruits** avec leur peau
- ✓ les **légumes**

Consommer 21 à 38g de fibres par jour.

Quantités moyenne de fibres par portion d'aliments

- 6g** 1 bol de muesli aux fruits secs
- 2g** 1 tranches de pain complet
- 8g** 1 morceau de baguette complète
- 3g** ½ bol de riz brun
- 3g** ½ bol de spaghetti cuit
- 5g** 1 bol de quinoa
- 5g** 1 portion de légumes secs cuits (~100g)
- 4g** 1 portion de pommes de terre avec la peau
- 4g** 1 pomme
- 4g** 1 portion de fruits séchés (~50g) : raisins secs, abricots secs, ...
- 2g** ½ bol de chou rouge
- 3g** 1 portion de noix ou de pistaches (~28g)
- 5g** 1 bol de brocoli
- 1g** 1 portion de crudités dans un sandwich
- 1g** 1 tomate

1. American Dietetic Association, Nutrition Therapy for Constipation. 2. Christophe Dupont, Eaux minérales naturelles et transit intestinal. Cahiers de nutrition et de diététique (2015) 50, S38-S43. 3. Koebnik et al., (2003). probiotique beverage containing lactobacillus casei shirota improves gastrointestinal symptoms in patients with chronic constipation. Can journal gastroenterol vol 17 p1-5. 4. Nicolas Clere. (2011). Prise en charge et conseil officinal de la constipation, Actualités pharmaceutiques, vol 50, issue 509, pages 31 à 33. 5. Lien entre consommation de boissons sucrées et maladies cardiometaboliques, Actualités pharmaceutiques 507, juin 2011 page8. 6. Conseil Supérieur de la Santé ; Pub. N°8309. Recommandations nutritionnelles pour la population belge. Révision 2009. 7. Palmer Sharon. The top Fiber-rich foods list. Today's Dietitian. 2008;10(7):28. <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/063008p28.shtml> May 2016.

Exemple de journée alimentaire équilibrée contenant +/- 30g de fibres

Petit déjeuner (au choix)

- 1 bol de muesli (aux fruits secs) + lait 1/2 écrémé + 1 fruit
- 2 tranches de pain complet + beurre + confiture de fraises + 1 fruit et un yaourt

Repas froid (au choix)

- 1 baguette de pain complet + beurre + 1 grande tranche de jambon + crudités
- une salade + morceaux de poulet + 1 càs d'huile + 4 tranches de pain complet + 1 potage + 1 fruit
- 1 poignée de fruits secs oléagineux (si pas de muesli le matin) + 1 fruit

Repas chaud (au choix)

- 120g de viande + 60g de pâtes complètes ou 200g de pommes de terre + 2 càs d'huile
- 120g de poisson + 200g de légumes cuits + 60g (sec) de riz complet ou 100g de légumes secs cuits + 2 càs d'huile

Recette riche en fibres

Salade de lentilles et quinoa



Ingrédients (2 personnes) :

100g de lentilles vertes sèches — 120g de quinoa — 200g de poivrons rouges — 20g d'échalote — 100g de roquette — 2 càs de jus de citron — 2 càs d'huile de colza — 1 càc de moutarde à l'ancienne — sel, poivre

Préparation

1. Cuire les lentilles dans une casserole d'eau salée environ 30 minutes. 2. Egoutter et laisser tiédir. 3. En même temps, dans une autre casserole, cuire le quinoa (après rinçage) dans de l'eau bouillante salée 10-15 minutes. 4. Egoutter et laisser tiédir. 5. Pendant ce temps, retirer le cœur et les graines de poivrons et les couper en dés. 6. Hacher finement l'échalote, hacher grossièrement la roquette. 7. Mettre le tout dans un saladier et ajouter les lentilles et le quinoa. 8. Batre l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde dans un petit bol jusqu'à obtention d'une émulsion. Saler et poivrer selon le goût. Verser sur la salade. 9. Mettre le tout au frigo quelques heures avant de servir.

Les lentilles et le quinoa étant riches en protéines végétales qui se complètent, il n'est pas nécessaire d'accompagner le plat de protéines animales (viande ou poisson). Du fromage feta émietté peut être ajouté.