

# HÉMORROÏDES : VOUS PRÉFÉREZ L'AUTOMÉDICATION ? MOI AUSSI !

**Pourquoi parler des hémorroïdes aujourd'hui ? Parce que c'est la saison (vous verrez pourquoi un peu plus bas)** et, de fait, les médecins constatent en général à cette période de l'année une augmentation du nombre de patients atteint de ce trouble. On peut estimer que, pour un patient qui consulte, il y a dix personnes qui ne consultent pas, mais en souffrent quand même. Si j'en crois le professeur Laurent Siproudhis, qui dirige le service de gastro-entérologie du CHU de Rennes, une personne sur cinq, interrogée sur le sujet, déclare avoir souffert de troubles hémorroïdaires dans l'année écoulée. Quand on a des hémorroïdes, on a mal. On ne pense qu'à ça, en fait, mais pas question de raconter cela à la terre entière. **Alors, on fait de l'automédication, on achète des pommades en pharmacie, on se soulage un peu mais on ne se soigne pas.**

## Tout le monde a des hémorroïdes

Nous avons tous des hémorroïdes ! Les coussins hémorroïdaires sont des vaisseaux sanguins qui tapissent la paroi de l'anus et la partie basse du rectum. Leur rôle dans l'étanchéité de l'anus est très important. **Ces coussins sont organisés en paquets placés autour de l'extrémité du canal anal et ils gonflent pour permettre la continence anale.** C'est l'inflammation de ces veines de la région anale qui va provoquer une dilatation anormale et faire naître des problèmes, des douleurs, de l'inconfort ou des démangeaisons.

## Il y en a dedans et dehors

**Les hémorroïdes internes**, situées à l'intérieur du rectum, ne deviennent graves que lorsqu'elles font des protubérances qui les poussent vers l'extérieur de l'anus. Cela commence par de petits saignements indolores, sans saillie, et peut finir en prolapsus (protrusion hors de l'anus), provoquant saignements et douleurs.

**Les hémorroïdes externes** se trouvent immédiatement à l'intérieur de l'ouverture de l'anus. Elles se gonflent et bleuissent parfois si un caillot vient s'y former. Ce caillot, sans être vraiment dangereux, peut devenir douloureux et doit rapidement être drainé.

## Aux toilettes, faites vite !

Pousser de façon excessive pour expulser les selles est exactement ce qu'il ne faut pas faire si l'on veut éviter les troubles des hémorroïdes. **La constipation est donc l'ennemi à combattre.** C'est la même chose pour les jeunes accouchées qui souffrent souvent de problèmes d'hémorroïdes provoqués par les poussées lors de l'accouchement. Il ne faut pas non plus négliger le relâchement des tissus de soutien des hémorroïdes dans l'apparition de crises. Ce relâchement se produit naturellement avec la grossesse et le poids du bébé qui appuie sur les organes bas, ou avec l'âge. Lorsque l'on est constipé, on a tendance à rester trop longtemps aux toilettes, assis sur le trône, ce qui n'est vraiment pas recommandé.

## Quand la crise survient-elle ?

De multiples raisons peuvent être la cause d'une crise hémorroïdaire. Rare chez les enfants et les personnes âgées, elle touche essentiellement les personnes constipées, les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher.

L'inflammation des hémorroïdes est, le plus souvent, facilitée par l'irritation que cause le passage de selles. **Mais c'est en général la consommation de certains aliments (piment, alcool, café) ou la prise de certains médicaments qui provoque la dilatation des hémorroïdes et entraîne des**

**douleurs anales.** Elles gonflent, brûlent, saignent et peuvent parfois se dilater au point de sortir de l'anus. Aller à la selle est alors un vrai cauchemar. Les complications qui peuvent se produire sont la procidence hémorroïdaire, les rectorragies de sang rouge vif après la défécation, l'ulcération et la thrombose. **Se soigner est impératif. Nous verrons qu'il y a de nombreux remèdes naturels qui fonctionnent parfaitement en cas de crise.**

## C'est ça, ou le bistouri

La plupart du temps, votre médecin vous conseillera un laxatif et une crème à la lidocaïne (un anesthésiant) pour soulager vos crises. Mais, en procédant de la sorte, on traite la conséquence sans traiter la cause du mal... Sans parler des effets secondaires.

**Parfois, la chirurgie sera nécessaire pour en finir avec les crises hémorroïdaires récurrentes et trop douloureuses.** Il s'agit de retirer une partie, ou bien la totalité des hémorroïdes. On peut aussi vous faire une ligature des artères qui les alimentent ou les agraffer. Les techniques semblent être variées. Cela n'est proposé qu'aux cas les plus graves, ce qui représente 3 à 8% des patients qui consultent. Mais si l'on ne peut nier leur efficacité, il faut néanmoins avouer que ce type d'intervention est lourd et « intrusif ».

## C'est gênant d'en parler ? Parfois, vous n'avez pas le choix !

Dans tous les cas, il faut prêter attention à toute douleur qui dure plus d'une semaine, à des pertes de sang qui peuvent être accompagnées d'une faiblesse, d'étourdissements ou d'une infection. Parfois, ce que l'on croit être une crise hémorroïdaire peut être bien plus que cela. **Des symptômes comme ceux décrits ci-dessus doivent vous conduire chez votre médecin.** Si le saignement n'est pas provoqué par le passage de selles, qu'il est brunâtre ou récurrent, il vous faut consulter sans tarder. Ce pourrait être les signes d'un trouble plus grave, situé dans le côlon et sans rapport avec les hémorroïdes.

## Arrêtez de souffrir inutilement

Avant de vous recommander les remèdes que vous pourrez prendre en application externe et en complémentation interne, voici quelques recommandations que vous devez suivre :

### Votre alimentation :

- Les aliments à éviter sont les épices pimentées ou poivrées, les charcuteries, les plats en sauce, le chocolat blanc ou au lait, les céréales complètes (riz).
- Les aliments à privilégier sont les légumes verts cuits (à la vapeur), les légumes basifiants (potiron, patate douce...), les fruits frais bien mûrs ou compotés (agrumes exceptés), les fruits rouges (flavonoïdes) et les fruits secs trempés (pruneaux, figues).
- Consommez de l'huile de son de riz, qui possède à la fois fibres et vitamine E, et choisissez des céréales et pain complets.
- Mangez des agrumes, des épinards, du persil et des tomates, riches en vitamine C.
- Buvez suffisamment (au moins huit verres par jour) et faites de l'exercice, même modérément, car cela favorise le transit, ce qui suffit à soulager les douleurs.

### N'en rajoutez pas :

- Ne vous attardez pas aux toilettes, car l'effort de poussée dilate les veines et favorise la survenue de la crise.
- Quand vous êtes assis sur les toilettes, mettez un petit réhausseur sous vos pieds (éventuellement la poubelle de salle de bains) pour avoir une position plus physiologique.
- Évitez de frotter trop fort en vous essuyant après la selle.

- Allez à la selle dès que le besoin s'en fait ressentir.
- En cas de douleur, pratiquez des bains de siège d'eau glacée (5 à 7 minutes). N'hésitez pas à ajouter à ce bain de siège une tisane (refroidie) fortement dosée de vigne rouge et d'hamamélis.
- Toujours en cas de douleurs, pratiquez la respiration abdomino-diaphragmatique (par le ventre), jambes croisées en tailleur pour décongestionner le petit bassin.

## Le traitement de fond : nettoyer le foie

Saviez-vous que les veines de l'anus se drainent vers le cœur en traversant le foie ? Le foie (maître organe du printemps) est impliqué dans toute la gestion de la masse sanguine et doit être parfaitement fonctionnel afin d'éviter les mécanismes de stase veineuse. Une augmentation du volume hépatique comprime la veine cave et crée un reflux qui favorise l'apparition des hémorroïdes (et des varices). Une détoxination hépatique s'impose donc, d'autant que le foie est chargé de dégrader les hormones en excès (stérilet avec hormones, pilule contraceptive...).

Nombre de plantes peuvent être utilisées pour le nettoyage du foie, par exemple le radis noir, l'artichaut, la fumeterre et le pissenlit. Je vous laisse faire votre choix, sans oublier de vous rappeler que la cure doit durer une vingtaine de jours et être suspendue une semaine avant une éventuelle reprise.

## Le protocole homéopathique

- **Aesculus** traite les hémorroïdes internes, les démangeaisons et la sensation de douleur d'échardes.
- **Hamamélis** calme l'inflammation veineuse et la sensation de tension des hémorroïdes.
- **Nux Vomica** va traiter la congestion et soulager les douleurs provoquées par les hémorroïdes internes.

L'idéal est une association d'Aesculus hippocastanum 5 CH, d'Hamamélis 5 CH et de Nux Vomica 5 CH, à raison de 3 granules de chaque en alternance 3 fois par jour.

## Les traitements naturels en application locale

### Huiles essentielles

Faites préparer par votre pharmacien la formule d'huiles essentielles suivante :

- Menthe poivrée 2 ml
- Cyprès de Provence 2 ml
- Lentisque pistachier 1 ml
- HV Calophylle inophylle 5 ml

Appliquez localement 4 à 6 gouttes du mélange trois fois par jour.

### Un remède de la médecine Unani

Les principes de la médecine Unani ont été élaborés au VII<sup>e</sup> siècle par les meilleurs savants arabes et persans. Fondée sur l'observation des déséquilibres entre la chaleur et l'humidité des organes, cette médecine puise tous ses remèdes dans les plantes médicinales. Pour la médecine Unani, les hémorroïdes résultent également d'un excès de chaleur humide mal éliminée qui vient s'accumuler dans le rectum, favorisant ainsi l'inflammation des veines hémorroïdaires.

Elle préconise l'association du noyer (antiseptique, cicatrisant et anti-inflammatoire) avec le bouleau (anti-infectieux, antispasmodique), la renouée bistorte (hémostatique, tonique et astringente) et

l'hamamélis (stimulant la circulation). Ces plantes sont associées (soit en huile essentielle, soit en distillat) pour obtenir une **lotion active et pénétrante qui soulage, cicatrise et renforce les parois veineuses**.

**Cette base huileuse vendue aujourd'hui sous le nom de [Cure-H](#)** sera appliquée deux fois par jours aux endroits affectés en massant légèrement.

## Un dernier conseil

Pour conclure, un dernier conseil. Les facteurs émotionnels sont à prendre en compte dans l'apparition de crises hémorroïdaires. Essayez d'éviter colère, stress, tension nerveuse et surtout, pensez à lâcher prise.

## Prévention et traitement des hémorroïdes

Cher lecteur,

Aujourd'hui, je vous donne les résultats de mes propres recherches et conclusions sur le douloureux problème des hémorroïdes, mais je ne prétends pas vous donner toutes les solutions naturelles.

Si vous souhaitez me faire part de solutions que je n'aurai pas répertoriées, écrivez-moi à [contact@santenatureinnovation.fr](mailto:contact@santenatureinnovation.fr).

### La moitié de la population touchée

Environ la moitié de la population souffrira d'hémorroïdes à un moment ou un autre de sa vie, habituellement entre 20 et 50 ans. Ce n'est pas nécessairement un problème de personnes âgées ou constipées, cela peut arriver à chacun, y compris les personnes en bonne santé, mais qui passent beaucoup de temps en position assise.

Les hémorroïdes, qu'elles soient internes ou externes, sont causées par la dilatation et l'inflammation de veines dans le rectum et sur l'anus.

La principale différence est la douleur : les hémorroïdes internes ne font pas mal parce que les veines gonflées se trouvent dans la partie haute du rectum, qui n'est pas innervée. Il peut même n'y avoir aucun symptôme. Mais souvent, vous constaterez que vous avez un peu de sang rouge dans les selles. Les traces apparaissent sur le papier toilette ou sur la cuve. Le fait que le sang soit rouge prouve que le saignement a lieu dans la partie inférieure de la voie gastro-intestinale. S'il a lieu plus haut, dans l'estomac ou l'intestin, il a le temps de coaguler pendant la digestion et présente une couleur noire.

Un autre signe d'hémorroïdes internes est la présence de selles liquides, et l'impression de ne pas avoir « fini ».

Les hémorroïdes externes, elles, peuvent faire horriblement mal. Certaines personnes ne peuvent plus marcher. Non soignées, elles peuvent dégénérer en thrombose, c'est-à-dire qu'elles deviennent bleu violacées et saignent.

## Un problème de mode de vie

La fréquence des hémorroïdes dans les pays industrialisés n'est pas une surprise, vu le régime et le mode de vie de la majorité de la population. Elles sont beaucoup plus rares dans les autres pays.

L'origine des hémorroïdes est une pression trop forte dans des veines fragilisées. Cette pression est provoquée par les problèmes de digestion, causés par une nourriture pauvre en fibre, la sédentarité (en particulier la vie de bureau), l'obésité. Elle est fréquente également chez les femmes enceintes mais les hémorroïdes disparaissent après l'accouchement.

Les habitudes aux toilettes peuvent aggraver la situation, provoquant irritations, saignements, et démangeaisons :

- Il est important de ne pas « pousser » aux toilettes. Le mouvement naturel des intestins doit provoquer l'expulsion des selles sans forcer, le moment venu ; vous pouvez toutefois exercer une légère pression, jamais plus de quinze secondes de suite, avec vos abdominaux ;
- Pour cette raison, il est important de ne pas attendre lorsque vous ressentez l'envie d'aller aux toilettes. Respectez le rythme naturel de votre digestion ;
- Ne restez pas assis plus que cinq minutes d'affilée aux toilettes. Cette position augmente la pression sur le rectum, ce qui n'est pas exactement le but recherché si vous avez déjà des veines en train de gonfler et d'éclater. Si nécessaire, levez-vous et aller faire un tour en attendant que l'envie revienne.
- Il ne faut pas frotter de façon excessive avec le papier toilette ; toutefois, la plus grande propreté est de rigueur, pour éviter inflammation et infections. L'usage d'un robinet d'eau pour se laver, tel qu'on en trouve dans les pays arabes, explique la moindre prévalence des hémorroïdes.
- La position assise en hauteur sur la cuvette ne favorise pas autant l'expulsion que la position accroupie, et c'est pourquoi la nécessité de « pousser » peut être d'autant plus forte. Une étude publiée dans les années 80 avait montré que, chez 18 personnes sur 20, le fait d'aller aux toilettes en position accroupie avait fait disparaître les hémorroïdes. Je ne suis pas en train de dire qu'il faut remplacer vos toilettes par un simple trou dans le sol ; mais il est d'autant plus important d'avoir un système digestif en bonne santé que la position dans laquelle nous avons l'habitude d'aller aux toilettes n'est pas exactement celle pour laquelle nous avons été conçus.

## Soyez attentif aux saignements

Si vous avez des saignements liés aux hémorroïdes, consultez un médecin, en particulier si c'est la première fois que cela vous arrive.

En effet, ces saignements peuvent avoir d'autres causes, plus graves, dont le cancer colorectal, qui est une forme répandue de cancer.

A noter que la vitamine D est un des meilleurs moyens de diminuer votre risque de cancer du côlon. Assurez-vous de prendre votre dose de soleil et de consommer autant de poissons gras que possible (trois portions par semaine).

## Prévenir les hémorroïdes

Les hémorroïdes sont le plus souvent provoquées par la constipation. La constipation, elle, est en général causée par un mauvais régime alimentaire, le manque d'exercice physique, le stress, et la déshydratation.

Elle peut aussi être causée par l'abus de laxatifs chimiques, le syndrome du côlon irritable, et l'hypothyroïdie.

Pour prévenir la constipation :

- **Manger une nourriture riche en fibres.** Attention, les fibres alimentaires n'ont rien à voir avec ce qu'on appelle des « fibres » dans le langage courant. Ce n'est pas parce qu'un aliment est mou, facile à avaler, voir liquide, qu'il ne contient pas de fibres. Il n'y a pas que le « All Bran ». Par exemple, le jus de poire est exceptionnellement riche en fibres. Les graines de lins, que vous devez écraser à l'aide d'un moulin à café avant de les consommer, sinon elles passeront tout rond dans votre système digestif, sont aussi une très bonne source de fibres. Il existe enfin des graines, originaires d'Inde, qui sont le laxatif naturel par excellence : le psyllium. Elles étaient déjà utilisées 10 siècles avant Jésus-Christ par les médecins de la Haute-Egypte et sont toujours aussi efficaces aujourd'hui.

Veillez à choisir du psyllium bio. Allez-y doucement au départ si vous n'êtes pas habitué à manger beaucoup de fibres.

- **Pour tonifier vos veines**, mangez des flavonoïdes. Ce sont les substances qui colorent les fruits. Vous en trouvez en grande quantité dans les oranges fraîches... mais aussi dans le vin rouge. En fait, le vin, c'est de l'alcool plus des flavonoïdes en grande quantité. Il semble également que les populations consommant la moitié de leur graisse sous forme d'huile de noix de coco vierge aient de meilleures veines, et rarement d'hémorroïdes.
- Buvez de l'eau riche en minéraux : la couleur de votre urine vous servira de guide pour savoir si vous êtes bien hydraté. Elle doit être jaune claire. Si vous prenez des multivitamines, ne vous étonnez pas cependant d'avoir des urines jaunes éclatantes, résultat de la vitamine B2. L'eau « Hépar », très riche en calcium, est efficace contre la constipation ;
- Consommez des probiotiques de haute qualité. Une bonne flore intestinale ne permet pas seulement une bonne digestion ; c'est une condition essentielle pour atteindre une santé optimale.
- Enfin, faites en sorte de maintenir votre niveau de stress sous contrôle. Éliminez de votre existence les sources inutiles d'anxiété, si vous le pouvez. Une vie plus détendue, des émotions mieux maîtrisées contribueront de façon peut-être décisive à éliminer les problèmes gastro-intestinaux, et par voie de conséquence les hémorroïdes.

## Remèdes naturels contre les hémorroïdes

Cette édition de *Santé Nature Innovation* ne serait pas complète si je ne faisais pas la liste des produits naturels qui contribuent à guérir les hémorroïdes :

La première plante à utiliser est indiscutablement l'hamamélis. Les Amérindiens l'utilisaient avant Christophe Colomb. La Commission E en Allemagne (sur les plantes médicinales), l'ESCOP et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent toutes l'usage de l'hamamélis pour soigner les varices et les hémorroïdes. Les feuilles et l'écorce de l'hamamélis renferment de 8 % à 12 % de tanins auxquels sont attribués les effets astringents, anti-inflammatoires et hémostatiques de la plante. « Astringent » veut dire que les pores de la peau se resserrent sous son effet. La peau se raffermie.

Pour renforcer les veines, le fragon faux houx (*Ruscus aculeatus*) est votre plante de choix. Surnommée la « plante des jambes légères », elle contient un glycoside stéroïdien, la ruscogénine, utilisé dans des pommades pour les hémorroïdes (Ruscorectal) ou les poches sous les yeux. En effet, sa racine, ou plus exactement son rhizome, a des vertus diurétique et vasoconstricteur, ce qui signifie qu'elle resserre les veines.

A noter que la ruscogénine est souvent utilisée en association avec la quercétine. C'est un flavonoïde aux effets anti-inflammatoires qui est souvent associé à la vitamine C, et c'est à elle que le ginkgo et le millepertuis doivent leurs vertus médicinales. Prendre 200 à 400 mg trois fois par jour.

Le marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) renferme lui aussi des tanins catéchiques, des flavonoïdes, des dérivés puriques et des saponosides triterpéniques. Ceux-ci constituent l'aescine, connue pour des propriétés anti-hémorroïdaires. Il est très utilisé en homéopathie.

En cas d'urgence et si aucune herboristerie ne se trouve à votre portée, vous vous contenterez de glaçons. Cela n'est efficace évidemment que pour les hémorroïdes externes, et vous prendrez soin de ne pas appliquer le glaçon directement, mais enveloppé d'un linge pour éviter de vous brûler la peau avec le froid.

Si vous avez de la crème d'aloé vera, vous pouvez vous en servir pour l'appliquer sur la zone douloureuse.

Le traitement chirurgical doit être réservé pour les cas graves, en dernier ressort. Il se peut toutefois qu'il n'y ait pas d'autre solution.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis