

Crise hémorroïdaire

Limitier la survenue de nouvelles crises

Gênante, douloureuse... Vous avez eu ou vous venez d'avoir une crise hémorroïdaire. Voici quelques conseils pour **limiter la survenue de nouvelles crises** !

Hémorroïdes, comment arrivent les crises^(1, 2) ?

- Les hémorroïdes sont des paquets vasculaires, situés dans la paroi du canal anal.
- Dans certaines circonstances, elles gonflent, deviennent douloureuses et peuvent même saigner.
- Il faut connaître ces circonstances favorisantes et les éviter pour limiter la survenue de nouvelles crises.

Régularisez votre transit digestif⁽³⁾

En cas de constipation, les efforts de poussée pourraient favoriser ou aggraver une maladie hémorroïdaire. A l'inverse, la présence d'hémorroïdes douloureuses entraîne généralement une constipation.

Consommez plus de fibres^(1, 4)

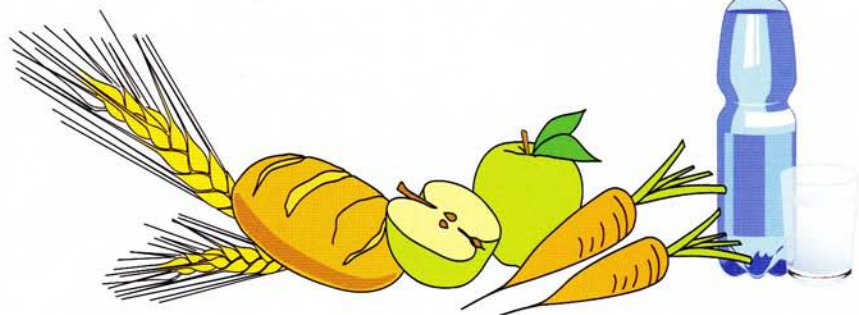
Elles augmentent le volume du bol alimentaire et ramollissent les selles.

Des aliments riches en fibres ?

Les **fruits frais**, les **légumes**, les **céréales** (son,...), le **pain complet**,...

Hydratez-vous suffisamment⁽³⁾

Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.



Évitez les repas épicés^(3, 4)

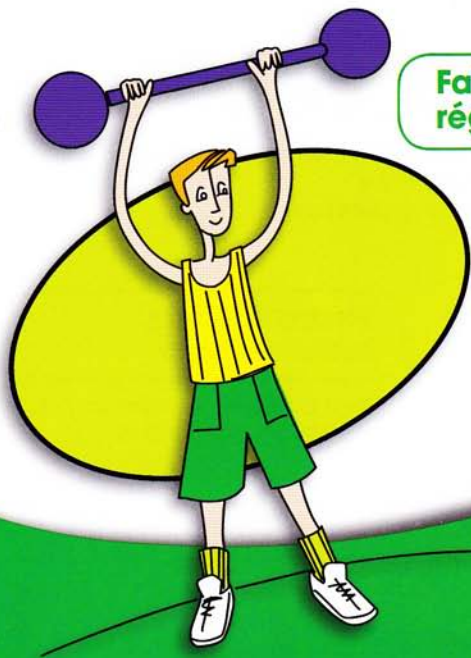
Poivre, piment... ces **épices «brûlantes»** entraîneraient des modifications des vaisseaux sanguins locaux. Mieux vaut donc les éviter !

Suivez les mêmes précautions avec la **moutarde**.



Évitez tout abus de boissons alcoolisées, charcuterie, thé, café^(3, 4)

Ce sont des facteurs favorisant une crise hémorroïdaire.



Faites de l'exercice régulièrement⁽⁴⁾

Lutter contre la sédentarité favorise le transit intestinal.

Il est conseillé de marcher 30 minutes par jour à bonne allure⁽⁵⁾.

1 - Abramowitz L, Godeberge P, Staumont G, Soudan D. Recommandations pour la pratique clinique sur le traitement des hémorroïdes. Gastroenterol clin Biol, 2001 ; 25 : 674-702.

2 - Pigoñ F. Hemorrhoidal disease. Rev Prat 2008 ; 31 : 58 : 1763-8.

3 - Slezzeñeff I, Antoine K, Lecuyer J, et al. Y a-t-il une corrélation entre les habitudes alimentaires et la maladie hémorroïdaire ? Presse Med, 1998, 27 : 513-7.

4 - Sylvie Martin-Robert. Diarrhées, constipation, hémorroïdes. Le moniteur des pharmacies et des laboratoires, 2000, cahier II du n° 2376 p 11-4.

5 - Programme National Nutrition Santé (PNNS), Novembre 2003.