



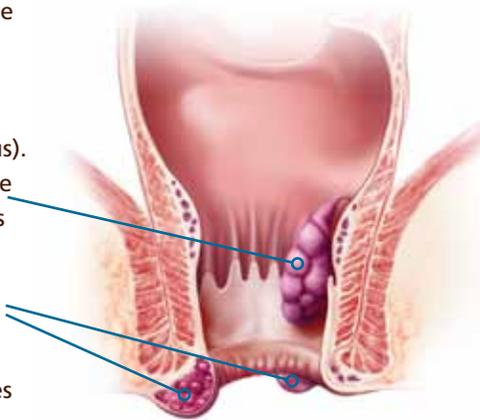
## Comprendre les HÉMORROÏDES

### Que sont les hémorroïdes?

Les hémorroïdes sont généralement causées par une pression répétée ou constante sur les veines anales ou rectales. Lorsque la pression augmente, le sang commence à s'accumuler faisant gonfler les veines. Les veines gonflées étirent les tissus qui les entourent, créant une hémorroïde. Même si les hémorroïdes peuvent être douloureuses, elles ne sont pas graves et sont assez fréquentes. Entre 60 et 70 pour cent des Canadiens développeront des hémorroïdes à un moment de leur vie. Au moins la moitié des personnes âgées de plus de 50 ans souffrent d'hémorroïdes et il y a de plus fortes chances que les femmes enceintes développent des hémorroïdes.

Il existe deux types d'hémorroïdes, celles internes (dans la partie inférieure du rectum) et celles externes (sous la peau autour de l'anus). Il est possible de souffrir à la fois d'hémorroïdes internes et externes.

Les hémorroïdes internes se trouvent dans la muqueuse du rectum. Vous ne pouvez pas les sentir à moins qu'elles soient anormalement grosses. Généralement petites et indolores, les hémorroïdes internes peuvent produire des filets de sang rouge vif que vous verrez sur le papier de toilette ou sur vos selles dans la toilette. Il se peut que certaines personnes souffrent d'hémorroïdes internes plus grosses qui descendent et sortent de l'anus, on les appelle des hémorroïdes prolabées. Ces hémorroïdes plus grosses causent parfois de l'irritation, mais ont souvent tendance à se résorber dans le rectum et à disparaître sans traitement.



Les hémorroïdes externes se trouvent sous la peau de l'anus et peuvent être douloureuses. Les hémorroïdes externes ressemblent à l'œil et au toucher à une boule dure qui se forme quand le sang coagule dans une hémorroïde externe. Ce qui peut causer une hémorroïde externe thrombosée et douloureuse qui est de couleur bleue violette et qui peut saigner, mais qui a également tendance à se résorber par elle-même après une semaine ou deux.

### Quels sont les symptômes des hémorroïdes?

Il se peut que vous souffriez d'une hémorroïde si vous remarquez :

- de petites quantités de sang lorsque vous allez à la selle, surtout si vous devez forcer
- des démangeaisons ou de l'irritation à cause des hémorroïdes qui ressortent
- de la douleur ou de l'inconfort au niveau du rectum
- de la sensibilité ou de la douleur lorsque vous vous essuyez au niveau de l'anus
- une bosse près de l'anus, qui peut être douloureuse ou sensible
- des fuites de selles

### Qu'est-ce qui cause les hémorroïdes?

Il existe de nombreux facteurs pouvant accroître les risques que vous développiez des hémorroïdes :

- Faible consommation de fibres dans l'alimentation
- Obésité
- Le fait de forcer en allant à la selle
- Constipation ou diarrhée chroniques
- Longues périodes de temps assis sur la toilette
- Se dépêcher à aller à la selle
- Grossesse
- Relations sexuelles anales
- Alcoolisme
- Certaines maladies; troubles cardiaques ou hépatiques à long terme qui peuvent causer une accumulation de sang dans l'abdomen et la région pelvienne

# LES HÉMORROÏDES

## Quels sont les facteurs de risques pour les hémorroïdes?

Parfois, bien que cela soit rare, le saignement des hémorroïdes peut engendrer des complications. L'anémie se produit quand le nombre de globules rouges est plus bas que la normale, et peut se développer quand vous perdez continuellement du sang. Les symptômes de l'anémie incluent de la fatigue et des faiblesses.

Une autre complication possible est une hémorroïde étranglée. Lorsque l'approvisionnement en sang d'une hémorroïde est coupé, cette dernière peut être étranglée, ce qui cause de graves douleurs et la nécrose des tissus.

Si les hémorroïdes continuent de saigner sans s'améliorer durant plus d'une semaine, vous devriez consulter votre médecin.

## Comment diagnostique-t-on les hémorroïdes?

Un médecin peut diagnostiquer les hémorroïdes en évaluant vos antécédents médicaux et en effectuant un examen physique qui peut inclure un toucher rectal (le médecin insère un doigt ganté dans le rectum) pour vérifier s'il y a des hémorroïdes internes, ainsi qu'une anoscopie (le médecin insère un petit instrument tubulaire pour examiner l'anus) ou une proctoscopie (le médecin insère un petit instrument tubulaire pour examiner la cavité anale, le rectum ou le côlon sigmoïde). Si le médecin trouve des traces de sang dans vos selles, il pourrait vous prescrire une sigmoïdoscopie (le médecin insère un tube flexible pour examiner l'anus, le rectum et la partie inférieure de l'intestin) ou une colonoscopie (le médecin insère un mince tube flexible pour examiner la muqueuse interne du gros intestin) afin d'éliminer toute autre affection possible.

S'il y a des hémorroïdes, votre médecin évaluera l'endroit et la taille de l'hémorroïde ou des hémorroïdes et élaborera un plan de traitement en fonction de la gravité et de ce qui vous convient le mieux.

## Comment traite-t-on les hémorroïdes?

Vous pouvez souvent soigner et prévenir les hémorroïdes par vous-mêmes en apportant de simples modifications à votre mode de vie et à votre alimentation, notamment en :

- Augmentant votre consommation de fibres : Nous sommes nombreux à ne pas manger assez de fibres. Le fait d'avoir une alimentation riche en fibres et de boire suffisamment de liquides non caféinés aidera à amollir les selles et à les rendre plus faciles à évacuer. Parmi les aliments riches en fibres, notons : les fèves, le brocoli, le son d'avoine et les fruits frais. Notez cependant que le fait d'augmenter trop rapidement votre consommation de fibres peut causer des ballonnements et des gaz, alors commencez lentement et augmentez votre consommation de liquides en même temps. Vous devriez viser un maximum de 25 à 30 grammes de fibres par jour.

Faisant de l'exercice : Faire de l'exercice de façon modérée est bon pour votre cœur, vos os, vos muscles, votre santé mentale et peut vous aider à aller à la selle. Pour les adultes, le niveau recommandé d'activité physique est de 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée, plus 2 heures d'entraînement musculaire par semaine. Les 150 minutes d'activité physique hebdomadaire peuvent être divisées en périodes plus courtes d'au moins 10 minutes chacune, éparpillées durant la semaine : p. ex. 30 minutes d'activité d'intensité modérée 5 fois par semaine ou au moins 20 minutes par jour.

### Tableau des produits en vente libre pour les hémorroïdes

<b>Hydrocortisone</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à réduire les démangeaisons et l'enflure</li> <li>Soigne les hémorroïdes internes et externes</li> <li>On en retrouve sous forme d'onguents, de crèmes et de suppositoires</li> </ul> <p>* Une utilisation abusive de cet ingrédient pourrait affaiblir l'intégrité de la peau, utilisez les produits contenant de l'hydrocortisone comme indiqué</p>
<b>Hamamélis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à réduire les démangeaisons et l'enflure</li> <li>Soigne les hémorroïdes internes et externes</li> <li>On en retrouve sous forme de crèmes, de suppositoires, de lingettes et en liquide</li> </ul>
<b>Monohydrate de sulfate de zinc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à réduire l'enflure et la sensation de brûlure</li> <li>Soigne les hémorroïdes internes et externes</li> <li>On en retrouve sous forme d'onguents et de suppositoires</li> </ul>
<b>Chlorhydrate de pramoxine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à soulager les démangeaisons et la douleur</li> <li>Soigne les hémorroïdes internes et externes</li> <li>On en retrouve sous forme d'onguents et de suppositoires</li> </ul>
<b>Phényléphrine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à réduire les démangeaisons, l'enflure, la sensation de brûlure et l'inconfort</li> <li>Soigne les hémorroïdes internes et externes</li> <li>On en retrouve sous forme de gels</li> </ul>

# LES HÉMORROÏDES

Soins des hémorroïdes : En cas d'hémorroïdes, essayez d'éviter de frotter la région. Vous pouvez essuyer l'anus à l'aide d'un morceau de papier de toilette mouillé et le sécher en tapotant délicatement avec un morceau sec. Utilisez des savons non parfumés sans colorant et portez des sous-vêtements en coton afin d'empêcher la formation d'humidité.

## Soins à la maison

On peut souvent traiter les cas bénins d'hémorroïdes à la maison en utilisant des compresses, en faisant des bains de siège et en utilisant des produits en vente libre, y compris des onguents (pour les hémorroïdes internes et externes) et des suppositoires (pour les hémorroïdes internes), qui sont offerts en pharmacie. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien. Pour accélérer le processus de guérison, ces étapes simples peuvent vous aider à réduire et soulager la douleur et l'enflure causées par les hémorroïdes.

Parmi les traitements que vous pouvez faire à la maison, notons :

*Les bains de siège* : Un bain de siège est un bain chaud en eau peu profonde qui nettoie la partie entre le rectum et la vulve/le scrotum (périnée). Un bain de siège chaud de 20 minutes après être allé à la selle peut aider à soulager les démangeaisons, l'irritation et les spasmes causés par le muscle du sphincter. Assurez-vous de sécher délicatement à la serviette (évitiez de frotter) la région anale pour éviter de l'irriter davantage.

*Les compresses froides* : Appliquer un bloc-glace dans la région anale en alternant durant 10 à 15 minutes 5 fois par jour peut aider à réduire l'enflure.

*Le soulagement topique* : Les crèmes pour les hémorroïdes qui contiennent de l'hydrocortisone ou de l'hamamélis peuvent offrir un soulagement temporaire contre la douleur et l'irritation. Une surutilisation de l'hydrocortisone peut cependant affaiblir l'intégrité de la peau, il est donc important d'utiliser les produits en respectant le mode d'emploi.

## Interventions thérapeutiques pour les hémorroïdes

Dans la plupart des cas, on peut soigner assez efficacement les hémorroïdes à la maison. Cependant, quand les hémorroïdes ne répondent pas aux changements de mode de vie ni aux traitements en vente libre, qu'elles sont grosses et qu'elles continuent de saigner, votre médecin pourrait vous recommander l'une des interventions suivantes :

*La ligature élastique* : Une intervention sécuritaire où un petit élastique en caoutchouc est placé autour de la partie

inférieure d'une hémorroïde interne. L'élastique coupera la circulation et fera tomber l'hémorroïde en une semaine.

*Le traitement sclérosant* : Une intervention sécuritaire durant laquelle une solution est injectée dans l'hémorroïde, la faisant rapetisser.

*La thérapie par coagulation* : Une intervention sécuritaire durant laquelle une lumière infrarouge est utilisée pour durcir l'hémorroïde, coupant la circulation à la veine.

*L'hémorroïdectomie* : C'est l'excision chirurgicale des hémorroïdes. Cette intervention sécuritaire est effectuée sous anesthésie générale et comporte un avantage : plusieurs hémorroïdes peuvent être traitées en même temps. Par contre, le désavantage est que l'on retire la majorité du réseau de veinules qui fournissent un coussin naturel à la muqueuse protégeant le canal anal.

## Comment prévenir les hémorroïdes?

Pour vous protéger contre les hémorroïdes, essayez d'intégrer les changements de mode de vie suivants :

*Ne vous retenez pas* : Utilisez la salle de toilette quand vous en avez envie, évitez de forcer, de rester assis trop longtemps ou de lire sur la toilette, et ne vous dépêchez pas; ainsi vous empêcherez que la pression s'accumule.

*Soyez plus actif* : Évitez de rester assis ou sans bouger durant de longue période de temps, de soulever incorrectement des objets lourds ou de retenir votre respiration quand vous soulevez des objets. Cela augmente la pression sur l'anus faisant enfler les vaisseaux sanguins de cette zone. Si vous êtes enceinte, dormir sur le côté pourrait réduire la pression sur les vaisseaux sanguins de votre bassin, empêchant les hémorroïdes d'enfler.

## Pour vous préparer à votre rendez-vous

Une bonne communication avec votre médecin fait partie intégrante de toute stratégie de gestion efficace de la santé. Avant de consulter votre médecin, notez :

- les symptômes dont vous souffrez
- à quelle fréquence souffrez-vous de ces symptômes
- les filets de sang dans la toilette, sur le papier de toilette ou sur les selles
- l'endroit et la gravité de la douleur ou de l'inconfort, le cas échéant
- les changements dans vos habitudes pour aller à la selle
- la liste des médicaments que vous prenez et pourquoi vous les prenez

## LES HÉMORROÏDES

- les questions pour lesquelles vous souhaitez avoir des réponses lors de votre rendez-vous

### *Travailler en partenariat pour de meilleurs résultats pour la santé*

Collaborer avec votre professionnel de la santé vous aidera à protéger votre corps des maladies digestives et à maximiser votre santé digestive. Lorsque vous décrivez votre état de santé de manière exhaustive, concise et précise, votre médecin peut vous offrir les meilleurs soins et le meilleur plan de traitement qui soient. Assurez-vous de rester à jour sur les façons de préserver votre santé et votre bien-être, de surveiller et de consigner vos symptômes et de noter les questions et les préoccupations dont vous souhaitez parler lors de votre prochain rendez-vous.

### *Pour en apprendre davantage au sujet des hémorroïdes*

La Fondation canadienne de la santé digestive fournit de l'information, des outils et du soutien pour vous aider à prendre le contrôle de votre santé digestive avec confiance et optimisme. Visitez le site [www.CDHF.ca](http://www.CDHF.ca) pour consulter des ressources utiles sur d'autres troubles digestifs ou consultez les liens ci-dessous.

La FCSD propose des vidéos, des séminaires en ligne, des témoignages personnels et d'autres ressources sur des sujets liés aux hémorroïdes que vous pouvez accéder en tout temps si vous avez une connexion internet. Veuillez visiter : <http://www.CDHF.ca/hemorrhoids>

### *Constipation 101: A General Introduction (L'ABC de la constipation : une introduction générale)*

Le Dr David Armstrong présente un aperçu informatif et amusant sur la constipation à une salle comble lors du Colloque éducatif public sur la santé digestive 2012 de la FCSD. Visionnez sa présentation alors qu'il explique la maladie, ses causes, les tests que vous pourriez avoir à subir pour diagnostiquer la maladie et les traitements offerts. (en anglais seulement) [www.CDHF.ca/constipation101](http://www.CDHF.ca/constipation101)

### *L'application de la FCSD aide à recueillir l'information*

La FCSD a développé une application pour téléphones intelligents, compatible avec iPhone et Android, appelée **Gi BodyGuard**, afin de vous aider à consigner et à partager rapidement, facilement et de façon confidentielle vos symptômes à votre médecin.

**Gi BodyGuard** possède une fonction de suivi intégrée des symptômes (selles, douleurs, sang) ainsi qu'une fonction de suivi des aliments, de l'exercice et des médicaments, un formulaire des antécédents médicaux et une fonction de rappels des rendez-vous/pour la prise des médicaments. **Gi BodyGuard** est facile à utiliser, rapide et préserve votre vie privée.

**Gi BodyGuard** vous permet de générer des rapports complets pour partager l'information importante avec votre médecin lors de votre prochain rendez-vous. Vous pouvez télécharger gratuitement **Gi BodyGuard** à : [www.cdhf.ca/GIBodyGuard](http://www.cdhf.ca/GIBodyGuard) (en anglais seulement)



# LES HÉMORROÏDES

## *CDHF Love Your Tummy (Dorlotez votre ventre de la FCSD)*

Dorlotez votre ventre est la campagne d'éducation mondiale lancée par l'Organisation mondiale de gastroentérologie (WGO). La Fondation canadienne de la santé digestive s'est associée avec WGO pour vous aider à protéger et à améliorer votre santé digestive. La santé digestive est essentielle. Une mauvaise santé digestive peut influencer votre énergie, votre humeur, votre concentration, votre capacité à lutter contre les maladies et bien plus, il est donc important de dorloter votre ventre.

Dans notre section Dorlotez votre ventre, vous trouverez de l'information utile qui vous permettra de mieux comprendre votre système digestif, apprenez comment prévenir l'inconfort digestif et comment protéger de façon proactive votre santé digestive. (en anglais seulement) <http://www.CDHF.ca/en/tummy>

## *CDHF Fibre-osity (Fibre-osité de la FCSD)*

Malgré les nombreux bienfaits pour la santé associés à une alimentation riche en fibres, presque tous les Canadiens ne consomment pas assez de fibres, soit moins de la moitié de la quantité quotidienne recommandée. La FCSD veut s'assurer que votre système digestif soit en santé, que vous soyez productif et elle souhaite vous appuyer dans votre vie occupée. Pour ce faire, nous vous recommandons de consommer en quantité suffisante les types de fibres appropriés. La Fondation canadienne de la santé digestive (FCSD) peut vous y aider.

Fibre-osity a été créé pour vous afin que vous compreniez et que vous profitiez de tous les bienfaits des fibres pour avoir une bonne santé digestive et une bonne santé générale. (en anglais seulement). Apprenez-en davantage à : <http://www.CDHF.ca/Fibreosity>

**Veillez prendre note :** L'information contenue dans cette fiche d'information ne doit pas servir de substitut aux soins médicaux et aux conseils de votre médecin. Il peut y avoir des variations dans le traitement que votre médecin peut vous recommander selon certains faits et circonstances. Vous devez toujours consulter votre médecin si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé.

COMPRENDRE.

PRENDRE CONTRÔLE.

MIEUX VIVRE.

## FAIRE UN DON

## À PROPOS DE NOUS

**OUI!** Je veux faire un don à la Fondation canadienne de la santé digestive.

**Veillez accepter mon don pour soutenir :**

- Programmes de la Fondation canadienne de la santé digestive au besoin
- Fonds de dotation de la Fondation canadienne de la santé digestive

**Mon don est :**

- Personnel  En l'honneur de  À la mémoire de \_\_\_\_\_ (nom de la personne)
- Oui, veuillez envoyer une notification de mon don à :
- Nom au complet : \_\_\_\_\_
- Courriel : \_\_\_\_\_
- Adresse postale : \_\_\_\_\_
- Message personnel : \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Faire un don par chèque :**

- Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ \$
- J'ai inclus un chèque en blanc marqué « Nul » autorisant la Fondation canadienne de la santé digestive de déduire la somme de \_\_\_\_\_ \$ de mon compte bancaire le 28<sup>e</sup> jour de chaque mois.
- Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (jj/mm/aa)

**Faire un don par carte de crédit :**

- Je désire faire un don par carte de crédit. Veuillez débiter ma carte
- VISA  MasterCard
- 100 \$  250 \$  500 \$  1000 \$  Autres \_\_\_\_\_ \$.
- Je voudrais supporter la Fondation canadienne de la santé digestive en faisant un don mensuel, débité de ma carte de crédit le 28<sup>e</sup> jour de chaque mois. Ma signature apposée sur ce document vous autorise à charger la carte de crédit mentionnée.
- 250 \$  100 \$  75 \$  Autres \_\_\_\_\_ \$ par mois

Numéro de la carte : \_\_\_\_\_

CCV2 \_\_\_\_\_ Exp. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ mm/aa

Signature: \_\_\_\_\_

Tél: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov : \_\_\_\_ CP : \_\_\_\_\_

- Veuillez me faire parvenir de l'information pour protéger et améliorer ma santé digestive.

Plus de 20 millions de Canadiens souffrent de troubles digestifs chaque année. La Fondation canadienne de la santé digestive croit que c'est inutile et inacceptable.

Nous réduisons la souffrance et nous améliorons la qualité de vie des Canadiens en leur offrant des informations fiables, récentes et basées sur des recherches scientifiques au sujet de la santé digestive et des maladies.

Étant la fondation de l'Association canadienne de gastroentérologie, nous travaillons avec des médecins, des experts scientifiques et d'autres professionnels en soins de santé pour vous aider à comprendre et à prendre contrôle de votre santé digestive avec confiance et optimisme.

À travers les recherches et l'éducation publique, nous visons à :

<p>↓ <b>RÉDUIRE</b></p> <p>l'incidence et la prévalence des troubles digestifs.</p>	<p>↑ <b>FACILITER</b></p> <p>la compréhension des problèmes de santé digestive.</p>
<p>♥ <b>SOUTENIR</b></p> <p>les personnes souffrant de troubles digestifs.</p>	<p>+ <b>AMÉLIORER</b></p> <p>la qualité de vie des personnes atteintes de troubles digestifs.</p>

### *Demande de soutien*

La Fondation canadienne de la santé digestive est un organisme de bienfaisance national régi par un Conseil d'administration bénévole. Nous comptons sur les dons du public et la générosité de nos partenaires pour élaborer et offrir nos programmes. Veuillez considérer notre Fondation comme l'un de vos organismes de bienfaisance choisis.

### *Contactez-nous/Faire un don à la :*

Fondation canadienne de la santé digestive  
2525 rue Old Bronte,  
Oakville (Ontario) L6M 4J2  
N° de tél. : 905.847.2002  
info@CDHF.ca  
ou faites un don en ligne à [www.CDHF.ca](http://www.CDHF.ca)