

# L'INFLAMMATION ET LES HÉMORROÏDES

Bonjour, je suis Vin Joanna, je travaille au Centre Boriel-Vin, un Centre qui propose des soins d'hygiène digestive et des soins bien-être au Robert.

Cette newsletter fait partie d'une programmation spéciale dédiée à la Santé au quotidien:

**Comment entretenir et améliorer son capital santé pour vivre mieux.**

Le sujet du jour est :

## Les hémorroïdes

On a évoqué précédemment l'inflammation et ses causes, ses mécanismes, et ses conséquences globales sur le corps.

Un des symptômes spécifique dont se plaint beaucoup la population aux Antilles est le développement des hémorroïdes.

L'hémorroïde est une varice, une petite poche de sang qui se crée au niveau de la muqueuse anale, interne et/ou externe et du rectum.

Plusieurs facteurs favorisants:

- la laxité des vaisseaux sanguins veineux qui favorise la stagnation du sang dans ces vaisseaux
- l'hyperpression sanguine dans la zone, notamment lors d'épisodes de constipation chronique, selles dures, etc
- une hypersensibilité et une fragilité de la zone liée à l'acidité des sécrétions et de la muqueuse qui majorent l'inflammation générale des tissus dont ceux de la muqueuse anale.
- Des traumatismes répétés (selles dures, introductions répétées de corps étrangers)

L'hémorroïde peut-être de taille variable, douloureuse ou non, peut saigner, démanger, pulser et parfois créer par anticipation de la douleur, une constipation réactionnelle.

Elle constitue une réelle gène pour les personnes qui en souffrent.

Nous allons voir ensemble différents axes pour améliorer l'équilibre dans cette zone, comment prévenir, apaiser, réduire les hémorroïdes.

Mais avant toutes choses, ce sont des pistes de prévention.

Il est indispensable de consulter un médecin si les symptômes présentent des facteurs de gravité, afin qu'une prise en charge médicale puisse endiguer les symptômes.

Les signes de gravité qui doivent inciter à consulter au plus vite:

- saignements importants et/ou répétés
- selles noires et/ou avec des caillots
- douleur importante et/ou très soudaine
- température > 38°C
- si la douleur, même modérée, s'accompagne d'une impossibilité à évacuer de plus de 48h

Cela n'empêche pas par la suite de suivre les règles de prévention afin de limiter la réapparition des hemorroïdes ainsi que des autres manifestations de l'inflammation.

### **1er axe => Lutter contre la constipation**

- boire beaucoup d'eau (au moins 1.5 à 2 litres par jour)
- enrichir son régime en fibres alimentaires
  - => légumes verts frais riches en fibre (épinards- giraumon- soupes de légumes vert avec les feuilles locales => pourpier- patate douce- choux- poireau...)
  - => fruits frais avec modération du fait de leur apports en sucres- privilégier les fruits entiers plutotrs que les jus de fruits pour augmenter l'apport en fibres.
  - => céréales complètes, limiter les céréales raffinées comme le riz blanc, le blé blanc etc.
  - => graines de lin- psyllium (gonflent le volume des selles- doivent être accompagnés de beaucoup d'eau)
- bouger régulièrement et protéger son périné (éviter le port de charges lourdes)
- manger à des heures régulières afin de rééduquer son organisme à digérer à des heures régulières

### **2 nd axe => Améliorer les conditions d'évacuation**

- aller aux toilettes à heure fixe afin de rééduquer son colon à se libérer régulièrement- cela peut prendre plusieurs semaines surtout si on a des habitudes très irrégulières et ou une constipation chronique depuis des années- il faut faire preuve de persévérance.
- Position physiologique = surélever les jambes en posant les pieds sur un tabouret, et se pencher légèrement en avant. Cela détend le sphincter anal et ouvre l'angle ano-rectal.  
Cela évite d'envoyer trop de pression dans la zone en forçant pour faire sortir les matières.

### **3 ème axe: Apaiser la zone**

- nettoyer après chaque selle avec du papier humide, sécher par tamponnement et éviter de trop frotter pour limiter les micro-traumatismes
- ne pas utiliser de savon (dessèche les muqueuses)
- faire des bains de sièges frais (surtout pas chauds) pour favoriser la vasoconstriction des vaisseaux, et la réduction de la sensation de brûlure 15 minutes (1-2 fois/ jour)
- traitements locaux anesthésiants et/ décongestionnans et/ou protecteurs demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien.
- Produits naturels => tisanes- baumes- plantes- décoctions (on en parle plus précisément tout à l'heure)

### **4 ème axe: Limiter les facteurs favorisants l'inflammation**

- aliments transformés et très industrialisés; riches en sucres raffinés, graisses transformées, additifs alimentaires, acidifiants...
- charcuteries riches en nitrites et en sels
- viandes rouges
- épices ( piment- poivre- paprika- sauces piquantes- gingembre- cumin) le curcuma contrairement au gingembre contient des anti inflammatoire qui peuvent être bénéfiques
- alcool

Plusieurs plantes permettent d'avoir une action apaisante et/ ou décongestionnante sur ce type de symptômes ( sensation de gonflement- douleur- brûlure- démangeaison...)

#### **Applications externes locales**

sous forme de gel,  
de décoction de plantes pour bains de siège ou compresse locale,  
de baume (avec une huile végétale, cela permet de créer une barrière émolliente)

**Aloe Véra:** gel local- suppositoire (apaisant- hydratant- anti-inflammatoire)

**Herbe du Tigre (vérone):** B de siège- compresse- baume (améliore la circulation)

**Herbe aiguille:** B de Siège- compresse (anti-inflammatoire- antalgique- cicatrisante)

**Balai doux:** B de Siège- compresse- baume (anti- inflammatoire- hémostatique)

#### **Application Interne (infusion- jus)**

**Aloé Véra:** jus d'aloé + citron (anti-inflammatoire général)

**Balai doux:** tisane (anti- inflammatoire)

**Guérifout:** tisane (anti- inflammatoire)

**Pois bleu:** tisane (sédative- détente générale)

**Brisée:** tisane (anti- inflammatoire- antiseptique)

D'autres plantes sont réputées pour avoir une action sur la tonicité des vaisseaux et la circulation du sang (vigne rouge- hamamelis- cassis etc..) à consommer avec modération et avec un avis médical en fonction des antécédents et des traitements médicaux en cours pour éviter les interactions médicamenteuses (ttt anti coagulants-ttt anti-hypertenseurs par exemple)

**Contact 0696 550 570 (téléphone ou wtsp)**

**Immeuble les Hybrides, Mansarde Catalogne 97231 le Robert.**

**facebook: centre.boriel.vin**

**Instagram: centreborielvin**

**À bientôt pour d'autres partages autour de la Santé au quotidien.**