

Soulager une crise d'hémorroïdes pendant la grossesse

Les crises d'hémorroïdes sont fréquentes pendant la grossesse. Une alimentation riche en fibres et un lubrifiant local suffisent souvent. En cas de douleurs, le *paracétamol* est le premier choix.

Une gêne fréquente pendant la grossesse

● Une crise d'hémorroïdes est une gêne provoquée par le gonflement anormal des veines de l'anus, plus fréquent pendant la grossesse et peu après l'accouchement. Elle provoque parfois des démangeaisons et des saignements qui se voient dans les selles ou à l'essuyage. Les douleurs sont parfois intenses. Les crises d'hémorroïdes disparaissent le plus souvent spontanément après l'accouchement.

● S'il s'agit d'une première crise, ou en cas de doute, un examen médical est recommandé.

Lubrifiant local et conseils diététiques

● L'application d'un lubrifiant suffit parfois à soulager un inconfort, des démangeaisons ou une douleur. Mieux vaut utiliser un lubrifiant seul (*vaseline* ou gel aqueux), non associé avec d'autres substances.

● Augmenter la quantité de fibres dans l'alimentation vise à lutter contre une constipation et à diminuer les saignements. Quand l'ajout, épisodique, d'un laxatif est envisagé, il est préférable de choisir un laxatif osmotique (*lactulose*, *macrogol*, etc.) ou à base de fibres (*ispaghul* ou autre). Éviter les laxatifs stimulants (*séné*, *bourdaine*, *bisacodyl*, etc.).

● Les médicaments dits veinotoniques n'ont pas d'efficacité démontrée. Il est prudent de les éviter pendant la grossesse, car leurs effets indésirables pour l'enfant à naître sont mal connus.

Paracétamol pour soulager la douleur

● Pour soulager la douleur, quand un médicament est nécessaire, le *paracétamol* est le meilleur choix pendant la grossesse.

● Aucun anti-inflammatoire (*ibuprofène* ou autre) ne doit être pris durant la grossesse, même ponctuellement.

Chirurgie ou geste local rarement justifiés

● Pendant la grossesse, un traitement chirurgical ou un geste médical local sont à retarder autant que possible, d'autant que la gêne disparaît souvent dans les mois qui suivent l'accouchement.

● En cas de thrombose hémorroïdaire externe due à la formation d'un caillot de sang, le *paracétamol* et des applications locales de froid et d'un lubrifiant permettent en général d'attendre la guérison en 2 semaines environ.

©Prescrire - avril 2017

Sources • "Hémorroïdes" Premiers Choix Prescrire, actualisation décembre 2016 : 6 pages.