

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 40

**Artikel:** Hémorroïdes : douloureuses mais facilement curables  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831639>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Hémorroïdes: douloureuses mais facilement curables

«Je souffre régulièrement de problèmes hémorroïdaires. Est-il possible de les prévenir et, si oui, de quelle manière?»

Jean-Luc, Grand-Lancy (GE)



**Régis Petitjean**  
Pharmacien  
Tavil-Chatton  
Morges  
BENU Apotheke

Rappelons tout d'abord que la maladie hémorroïdaire est une inflammation interne ou externe du réseau vasculaire anal. Elle s'accompagne d'une dilatation anormale des veines hémorroïdaires, due à une augmentation locale de la pression sanguine. Fréquente lors de constipation, pendant la grossesse et chez les plus de 50 ans, elle concerne 50 % de la population, au moins une fois au cours de sa vie. Quant à sa guérison, elle nécessite une à deux semaines.

## Alcool, épices et facteur génétique

Hormis la grossesse, l'accouchement et la période préménstruelle, les troubles du transit – constipation et diarrhée – sont souvent à l'origine d'une crise. Les agents irritants, tels que laxatifs, suppositoires et lavements pratiqués de façon abusive – sont à proscrire, comme l'alcool, le thé, le café, les sodas, le gibier, les épices et... le port de charges lourdes. Il existerait aussi une explication génétique à la prédisposition aux problèmes hémorroïdaires.

## Un, deux, trois: bougez!

Combattre l'excès de poids et éviter la position assise prolongée contribuent à prévenir une crise. Marche, gymnastique et natation sont à adapter en fonction de la douleur. Même sans souffrir de constipation, il est indiqué de ramollir les selles, en adoptant une alimentation riche en vitamine C et en fibres, à base de légumes,

fruits frais ou fruits secs. D'autres règles s'imposent, comme:

- Boire suffisamment d'eau (1,5 à 2 l par jour) en préférant les eaux fortement minéralisées (Contrex, Hépar).
- Réduire les risques d'irritation en privilégiant un papier toilette doux.
- Renoncer aux sous-vêtements serrés et synthétiques.
- Ne pas prendre de bains chauds, la chaleur accentue la vasodilatation.

## Et si le mal est déjà là?

Il est déconseillé de prendre de l'aspirine, en raison du risque de saignement. En revanche, une toilette méticuleuse après être allé à la selle et plusieurs bains de siège quotidiens sont efficaces. Des suppositoires et des crèmes anti-hémorroïdaires, à mettre de préférence après les selles, calment la douleur, ainsi que

l'application d'un bâtonnet anal, préalablement refroidi au congélateur. Vous pouvez utiliser en complément des veinotoniques et/ou des antalgiques anti-inflammatoires.

Plusieurs solutions homéopathiques existent sur le marché. Dès le début de la crise hémorroïdaire, l'*Aesculus hippocastanum 5CH* ou *Aesculus* composé soulage.

Selon les symptômes, votre pharmacien vous conseillera de l'*Aesculus*, de l'*Hamamelis*, du *Nux vomica*, du *Ratanhia 5CH* ou du *Lycopodium 7CH* en cas de saignements. Le *Sulfur* est réservé aux cas chroniques. Ces substances sont aussi proposées sous forme de pommade ou de suppositoires.

Mais n'hésitez pas à consulter votre médecin si les saignements deviennent fréquents, abondants ou rouge foncé.

