

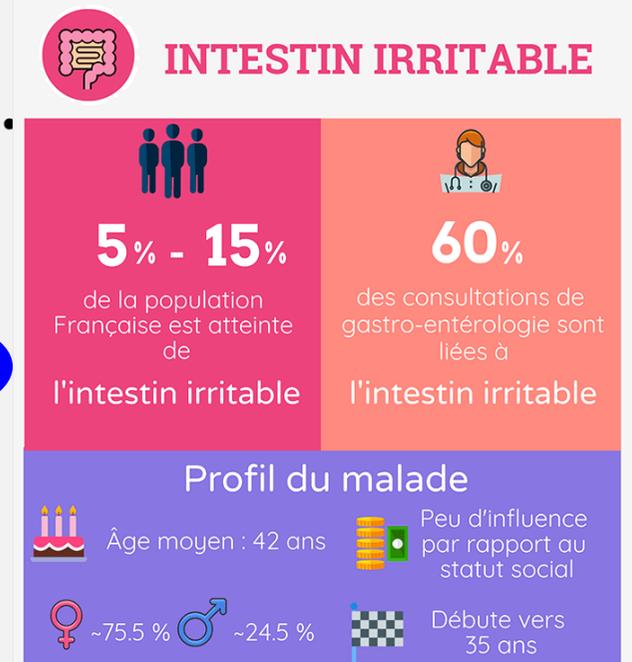
# Maux de ventre & Intestin irritable

1) Maux de ventre + Intestin irritable (p1).

2) FODMAPS (p9).

3) Hémorroïdes (p10).

0/11



# Maux de ventre & Intestin Irritable :

## \* Les brûlures d'estomac



### Une assiette trop grasse

Fritures, sauces ou viandes grasses ralentissent la digestion et augmentent le nombre de reflux.



### Des boissons acides

Le café, l'alcool, le thé ou les sodas peuvent irriter la muqueuse de l'œsophage.



### Une mauvaise mastication

Les aliments insuffisamment broyés augmentent le travail de l'estomac et la production d'acide.

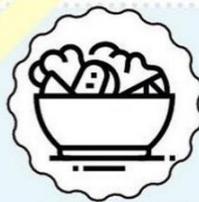


### Un clapet distendu

Cette valve est censée empêcher la remontée d'un excès de liquide en provenance de l'estomac. Elle se distend peu à peu à force de reflux, ce qui aggrave le problème.

*Brûlures d'estomac, Ballonnements & Intestin irritable :*

## \* Les ballonnements



### Un repas trop lourd

Il stagne plus longtemps dans le tube digestif, ce qui augmente la production de gaz.



### Des aliments qui fermentent

Choux, poireaux, haricots secs... ces aliments contiennent des molécules qui fermentent dans le côlon sous l'action du microbiote.



### Les crampes menstruelles

Elles peuvent favoriser la production de gaz intestinaux en faisant bouger le côlon.

## \* Constipation et diarrhées



### Le stress

Il agit sur les mouvements de l'intestin, ralentissant ou accélérant le transit.



### Des aliments que l'on digère mal

Les produits laitiers, certaines céréales, des fruits, comme les pommes ou les poires, contiennent des sucres plus ou moins mal digérés (FODMAPs), et qui arrivent tels quels dans les intestins. La sensibilité de chacun à ces aliments est variable, et l'effet dose joue également un rôle important.

## \* Le syndrome de l'intestin irritable



### Des troubles de la motricité intestinale

Les mouvements de l'intestin sont trop rapides ou trop lents pour assurer une digestion harmonieuse. Résultat : des douleurs, des ballonnements, des phénomènes de diarrhée ou de constipation.



### Une hypersensibilité de l'intestin

Elle peut être causée par un état inflammatoire intestinal, mais le problème peut aussi venir d'une hyperexcitabilité des neurones situés au niveau des viscères, ou d'un défaut des mécanismes de contrôle de la douleur viscérale au niveau du cerveau.



### Un déséquilibre du microbiote

Ce déséquilibre, au nom médical de dysbiose, s'observe chez les deux tiers des malades, environ. Un excès de certaines bactéries par rapport à d'autres augmente les difficultés à digérer correctement les aliments.

## ZOOM SUR L'ESTOMAC

Quand il est vide, l'estomac ressemble à un petit ballon dégonflé. Extensible quand il se remplit, il peut contenir jusqu'à 1,5 l ou plus de nourriture et de liquide !  
Son rôle : broyer et prédigérer les aliments, avant de les envoyer peu à peu vers l'intestin.

### ŒSOPHAGE

Il relie le pharynx à l'estomac. Son rôle est de transporter les aliments.

### Cardia

C'est l'orifice qui constitue la jonction entre l'œsophage et l'estomac. Le sphincter (le muscle qui sert à le fermer) laisse passer la nourriture et se referme pour éviter les remontées gastriques.

### DUODÉNUM

C'est la porte d'entrée de l'intestin grêle.

### MUQUEUSE

### SOUS-MUQUEUSE

### INTESTIN GRÊLE

## ZOOM SUR UN REFLUX GASTRIQUE

### Sphincter relâché

En cas de dysfonctionnement, les sucs gastriques remontent dans l'œsophage et causent des sensations de brûlures. Si ces reflux gastriques perdurent plusieurs années, ils peuvent altérer la muqueuse de l'œsophage et provoquer un cancer.

## QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE DYSPEPSIE ET REFLUX ?

La dyspepsie est un trouble digestif chronique. Il s'identifie par une sensation de lourdeur après les repas, une douleur au creux de l'estomac, parfois des ballonnements, nausées, éructations. "Les causes peuvent être très variées : stress, mauvaise alimentation, constipation, diabète mal équilibré, fermentation excessive... On pose le diagnostic par élimination, une fois qu'on s'est assuré qu'il n'y a pas une autre pathologie comme une gastrite ou un ulcère", explique le Dr Martine

Cotinat. Cette mauvaise digestion, avec ralentissement de la vidange gastrique, peut favoriser le fameux reflux gastro-œsophagien (ou RGO). Il désigne la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Il provoque des brûlures partant de l'estomac et remontant le long de l'œsophage, avec des régurgitations acides. Parfois un enrouement et une toux chronique y sont associés. "Le diagnostic est alors plus évident", note le médecin. ●●●

## Les causes des reflux gastriques :

- Mécanique (surpoids, repas copieux).
- Chimique (médicaments, tabac, alcool, pesticides).
- Nerveuse (Stress).
- Alimentaire (sucre, gras, sel, épices).

*Gare aux bonbons et chewing-gums sans sucre qui contiennent des polyols, des sucres fermentescibles qui peuvent avoir un effet laxatif.*

## L'intestin irritable : Pour plus d'infos, voir page 226...

### Plusieurs causes :

- ✓ Trouble de la motricité intestinale (Des contractions de l'intestin trop lentes ou trop rapides qui perturbent le transit.)
- ✓ Hypersensibilité Viscérale (douleur plus intense que la normale)
- ✓ Perméabilité Intestinale (réactions inflammatoires).
- ✓ Déséquilibre du Microbiote (Baisse de la qualité et/ou de la quantité de bactéries)

**FODMAPs = Fermentable  
Oligoaccharides,  
Diaccharides,  
Monosaccharides And  
Polyols. C'est-à-dire des  
glucides fermentés par des  
bactéries du côlon.**

## Pour améliorer les reflux et intestins irritables :

### Pour éviter de ralentir la Digestion et le Transit (ballonnements et gaz) :

- On limite les fritures.
- On évite les eaux gazeuses, sodas, piment, épices fortes, alcool et café.

### Attention aux aliments qui sont moins Digestes :

- Crucifères, légumes vert foncé, topinambours, tous les polyols (faux sucres dans bonbons et chewing-gums.)

## ZOOM SUR NOS INTESTINS

Après avoir traversé notre œsophage et notre estomac, les aliments arrivent prédigérés dans nos intestins.

**Le duodénum**  
C'est la porte d'entrée de l'intestin grêle.

**ESTOMAC**

**Le côlon**  
On l'appelle le gros intestin, car son diamètre est de 7 cm, pour 1,20 m de long.

**Le rectum**  
Par ici la sortie.

**Le grêle**  
Dans ce long tuyau de 3 cm de diamètre, qui tournicote sur 4 m de long, les aliments circulent et diffusent au fur et à mesure leurs nutriments dans l'organisme. C'est ici que commence le travail du microbiote.

### Probiotiques : on en pense quoi ?

Il faut d'abord noter que les probiotiques ne font pas des miracles et qu'ils ne sont utiles que si l'on adopte en parallèle une bonne hygiène de vie (alimentation saine, activité physique régulière, voire exercices de relaxation). Comme il s'agit de compléments alimentaires, les fabricants ne sont pas tenus de fournir des études prouvant leur efficacité. Toutefois, certains ont montré leur intérêt contre la diarrhée notamment. Mais il n'existe pas de probiotiques efficaces pour tout le monde car nous avons tous un microbiote différent. Le conseil du Dr Martine Cotinat : "il faut en tester un pendant une semaine et voir s'il ne provoque pas d'inconfort (ballonnements, gaz). Si tout va bien, on continue pendant un mois pour juger si ça nous fait du bien." Si c'est le cas, on peut si nécessaire renouveler la cure. À noter : l'effet des probiotiques cesse quand on arrête d'en prendre.

## Pour améliorer la Digestion et le Transit,

consommez chaque jour des **Probiotiques** (ne pas trop les chauffer pour conserver tous les nutriments) :

- Légumes fermentés (Chou, carotte, haricots verts, navet, etc...)
- Laitages fermentés (Yaourts maison, Kéfir, ...)
- Soja fermentés (Sauce soja, Miso, Tempeh).
- Condiments en Saumur (Cornichons, Olives)

## En cas de Gastro ou Diarrhées, on adapte ses repas :

- Riz blanc // Carottes cuites // Bananes // Compotes // Biscottes.
- Combler son déficit en eau et en sodium en buvant de l'eau minérale plus salée et sucrée. Aussi, soupes, tisanes, etc.
- Gélules à base de Lopéramide et/ou Smecta.

## EN CAS DE DIARRHÉE :

- **Les plantes antispasmodiques** (mélisse, verveine, basilic) combattent les douleurs abdominales liées aux spasmes et les plantes astringentes (écorce de chêne, aigremoine, ratanhia) resserrent les tissus. Prendre un mélange des deux en tisane (1 c. à s. pour 25 cl d'eau bouillante), à raison de 2 tasses par jour. À associer, suivant les cas à des plantes apaisantes (camomille, mélisse, aubépine) ou des plantes antimicrobiennes (origan, sauge, baie de myrtille).
- **Le charbon végétal** est aussi intéressant dans ce cas car il permet d'assainir l'intestin et de durcir les selles.

## EN CAS DE GAZ ET BALLONNEMENTS :

- **Les graines carminatives** (anis, coriandre, fenouil, cumin, aneth) limitent la formation des gaz et favorise leur expulsion. À mettre dans l'eau de cuisson ou à directement mouliner sur les plats. Bien aussi en tisane (1 c. à c. pour 25 cl d'eau bouillante à laisser infuser 10 min) à prendre après le repas.
- **Les plantes antiputrides** (thym, sarriette, origan, sauge) empêchent la putréfaction à l'origine de gaz malodorant. À prendre en tisane également ou à parsemer (herbes de Provence).
- **Le charbon végétal** capte les gaz dans ses micropores et les évacue dans les selles. Prendre 1 c. à c. par jour à distance des repas et de la prise de médicaments car il capte aussi les bons nutriments et les substances médicamenteuses.

## EN CAS DE CONSTIPATION :

- **La poudre de psyllium** est riche en fibres solubles, non irritantes, qui se gorgent d'eau et ont un effet laxatif de lest. Le son d'avoine a les mêmes propriétés. Prendre 1 c. à c. le matin et le soir de l'un ou l'autre dans de l'eau, un jus, une compote, un laitage.
- **Les 3 plantes pour une action globale** : le pissenlit qui stimule la production de bile (effet lubrifiant), la fleur de mauve à la fois laxative douce et protectrice, et la bourdaine laxative un peu plus irritante. À prendre après le dîner, sachant que l'effet apparaît environ 10 h après, un jour sur deux pour ne pas habituer ses intestins.

# Les 3 nutriments importants



## LES OMÉGA 3 pour combattre l'inflammation

Pour lutter contre le RGO, il faut éviter les graisses cuites, longues à digérer, et préférer les huiles crues en assaisonnement. Pour lutter contre l'inflammation, il est également important de bien choisir ses huiles en privilégiant celles riches en oméga 3, anti-inflammatoires.

> **En pratique** : on a tendance à manger trop d'oméga 6 qui s'opposent à la bonne action des oméga 3. Il faut donc limiter les huiles riches en oméga 6 (tournesol, maïs, pépins de raisin) et privilégier celles riches en oméga 3 (colza, noix, lin, cameline, chanvre), à raison d'1 à 2 c. à soupe par jour. Manger un poisson gras par semaine est aussi un bon moyen de faire le plein d'oméga 3.

## LES ANTIOXYDANTS pour protéger les cellules

Le RGO peut entraîner une inflammation (avec production de radicaux libres) et des lésions au niveau de l'œsophage. Si le corps possède ses propres systèmes de défenses antioxydantes, il est important de le soutenir en consommant tous les jours des aliments riches en antioxydants (vitamine C, polyphénols, caroténoïdes...).

> **En pratique** : les crucifères et les baies sont les champions en la matière, mais tous les fruits et légumes colorés sont intéressants. Il faut en manger à tous les repas, en variant et en alternant les préparations cuites et crues. Les épices, si on les tolère bien, sont également intéressantes.



## LES FIBRES pour lutter contre la constipation

On estime que 15 % de la population souffre de constipation, et celle-ci, en exerçant une pression au niveau abdominal, favorise le reflux. Pour la combattre, il faut manger des fibres et boire suffisamment d'eau : les fibres gonflent au contact de l'eau, ce qui favorise l'avancée des selles. Les fibres nourrissent également les bonnes bactéries intestinales et donc participent à la bonne santé du microbiote. Or un déséquilibre de ce dernier augmente les risques d'inflammation.

> **En pratique** : on mange des fruits et légumes à chaque repas et, au moins une fois par jour, des céréales complètes ou semi-complètes (pain, pâtes, riz, quinoa, sarrasin...) ou des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...).



## 1 Boire suffisamment

« Au-delà de 10 selles par jour, et surtout s'il y a aussi de la fièvre et des vomissements, il est important de compenser les pertes en eau et en sels minéraux en buvant au moins 2 litres d'eau par jour, en alternant eau du robinet et eau très minéralisée », indique le Dr Frédéric Cordet. Par exemple, Badoit, Vichy Célestins, Saint-Yorre, Arvie... On évitera celles riches en sulfates et en magnésium



(Hépar, Contrex, Rozana, Vittel, Courmayeur...) car plutôt laxatives donc peu appropriées, et le Coca, qui ne contient aucun minéral. Très bien aussi, les bouillons de légumes salés, le thé léger ou les tisanes un peu sucrées. Si l'on est très nauséux, on boira plutôt une ou deux gorgées tous les quarts d'heure qu'un verre ou un bol entier en une seule fois, que l'on risque de ne pas garder.

## 2 Mettre son système digestif au repos

« Si l'on n'a pas envie de manger, inutile d'insister, mais en cas de petite faim, on va vers des aliments qui ne risquent pas d'aggraver la diarrhée ou les douleurs abdominales. »

de terre et carottes cuites, compote de pommes, banane, jambon, viande blanche avec très peu de matières grasses.

**À ÉVITER :** les fruits et légumes crus, les jus de fruits, les produits laitiers et/ou sucrés et les aliments riches en fibres : « Ils favorisent la fabrication de gaz qui, sur un côlon déjà enflammé par l'infection, peuvent augmenter les douleurs abdominales ».

**À PRIVILÉGIER :** les pâtes, le riz, la semoule qui épaississent et diminuent la fréquence des selles, ainsi que les aliments peu fermentescibles : pommes



## 4 Envisager les probiotiques pour l'après

« Une gastro classique étant résolue dans les 2 à 3 jours, les probiotiques n'auront pas le temps d'agir sur la diarrhée, les vomissements ou les douleurs pendant la période aiguë de la maladie », dit le Dr Cordet. Il reconnaît toutefois qu'une cure de 15 jours à 3 semaines peut ensuite être utile pour réduire le risque de séquelles intestinales liées à l'infection, tels que les ballonnements ou les troubles du transit, le mieux étant de privilégier la souche *Saccharomyces boulardii* : « C'est la seule qui a montré une efficacité dans cette indication. » Par exemple, Ultra-Levure, de Biocodex; ArkoLevure, d'Arkopharma; Bactivit Équilibre, du Laboratoire Lescuyer.

### Quand consulter ?

- **S'il s'agit d'un enfant de moins de 2 ans**, d'une personne âgée de plus de 75 ans et/ou immunodéprimée ou souffrant d'une maladie chronique.
- **Si la diarrhée/les vomissements** sont importants et persistent au-delà de 3 ou 4 jours.
- **S'il y a du sang** dans les selles.
- **Si les douleurs sont intenses** et/ou en cas de forte fièvre (plus de 39 °C).
- **Si on constate un amaigrissement** rapide (plus de 1 kilo dans la journée).

## 3 Utiliser les médicaments à bon escient

### ● Les antidiarrhéiques :

« Si l'on a moins de 10 selles par jour, mieux vaut ne pas en prendre car la diarrhée, qui a un effet de "nettoyage" en éliminant les agents infectieux intestinaux, doit être "respectée". » Si elles sont plus fréquentes et très liquides, deux catégories de médicaments peuvent être délivrées sans ordonnance.

### Les ralentisseurs de transit

(loperamide) : ils réduisent les contractions de l'intestin. « Parce qu'ils présentent des effets indésirables, dont un risque de constipation secondaire parfois plus gênante que la diarrhée elle-même, il faut les utiliser avec prudence », en respectant la posologie du laboratoire

et pas plus de 2 jours d'affilée.

**Les antisécrétoires** (racécadotril) : ils agissent en réduisant les sécrétions d'eau dans l'intestin. « Ils ont un petit effet démontré dans le cas de diarrhées très liquides, bien qu'il ne faille pas en attendre des miracles. » Ne pas utiliser plus de 3 jours d'affilée.

● **Quant aux pansements digestifs** (de type Smecta), le Dr Cordet ne les conseille pas « car leur efficacité n'a pas été prouvée sur les symptômes de la gastro ».

● **Les antispasmodiques** : ils peuvent améliorer les douleurs abdominales, et agissent un peu plus vite sous forme orodispersible (type Spasfon-Lyoc et génériques).

L'alternative, qui marche bien aussi : « Une bouillotte chaude, entourée d'un linge pour éviter les brûlures, que l'on pose sur le ventre. »

● **Les antiémétiques** : « Uniquement quand on n'arrive à ne rien garder, ni solide, ni liquide, et pas plus de 2 ou 3 jours, en raison de leur effet modeste et des possibles effets indésirables (somnolence, hypotension, troubles visuels, rétention d'urine), lorsqu'on les prend de façon prolongée », insiste notre expert. Seul le Vogalib est disponible sans ordonnance, mais nécessite l'avis du pharmacien pour vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication ou de risque d'interactions avec d'autres médicaments.

# 6 ASTUCES POUR LE MAL DE VENTRE

## 1 EAU DE RIZ

Faites cuire 1/2 tasse de riz blanc dans 4 tasses d'eau salée durant 30 minutes. Filtrez ce mélange et ne gardez que le liquide que vous pourrez boire avec un peu de sucre. Riche en amidon, cette boisson luttera efficacement contre l'inconfort intestinal.

## 2 BANANE

En fin de repas, mangez une banane (et pas un autre fruit !). Ses fibres solubles gonflent au contact de l'eau, ce qui redonnera de la contenance à vos selles.

## 3 HUILE ESSENTIELLE EXPRESS

Dans 1 cuillerée à café de miel, versez 1 goutte d'huile essentielle de cannelle, de Ceylan ou d'origan et ingérez-la, 4 fois par jour pendant 5 jours.

## 4 MASSAGE DÉTENTE

Pour calmer les crampes, allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, et dessinez de grands « huit » sur votre abdomen, en respirant profondément. Ces mouvements mobilisent les intestins et calment leur travail.

## 5 EAU CITRONNÉE

Diluez le jus de 1/2 citron bio dans un grand verre d'eau chaude et buvez-en 3 tasses par jour. Les vertus antimicrobiennes du citron assainiront vos intestins.

## 6 INFUSION D'ANIS

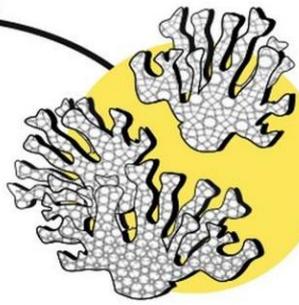
Dans une tasse d'eau bouillante, faites infuser 3 fleurs d'anis étoilé pendant 15 minutes, filtrez puis buvez. Cela apaisera les coliques et réduira les spasmes intestinaux.



Plus jamais mal au ventre ! La grippe intestinale est une infection virale qui provoque une inflammation des intestins et de l'estomac. Pour soulager les maux de ventre quelle qu'elle soit, voici nos solutions naturelles.

## Trois coups de pouce naturels

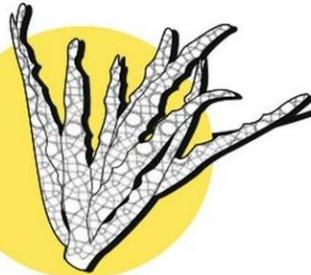
Le diététicien Charles-Antoine Winter conseille de faire une cure de 3 à 6 semaines de l'un de ces ingrédients pour soulager les reflux naturellement.



### L'algue lithothamne

Elle est riche en calcium et magnésium, des minéraux qui tamponnent l'acidité, et contient de l'alginate qui forme un gel limitant le reflux et protégeant les parois de l'estomac et de l'œsophage.

> 1 g de lithothamne en poudre en fin de repas dans une compote ou un yaourt.



### Le jus d'aloé vera

Lubrifiant et cicatrisant, il protège les muqueuses digestives de l'acidité gastrique. Laxatif doux, il aide à combattre la constipation.

> 3 c. à s. 3 fois par jour.



### La racine de réglisse

Elle soulage les spasmes digestifs et possède des vertus anti-inflammatoires et cicatrisantes en stimulant la formation de mucus protecteur.

> 5 g par jour en décoction (contre-indiquée avec certains médicaments et en cas d'hypertension).

## VERT ANTI-BALLONNEMENTS

### LE SAVIEZ-VOUS

AU-DELÀ DE SON GOÛT EXQUIS, L'ANANAS EST RICHE EN VITAMINES ET NUTRIMENTS QUI BOOSTENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, ÉLOIGNENT LES MALADIES ET RÉDUISENT LES INFLAMMATIONS.



### Préparation

\* Mettez les épinards, le concombre et le céleri dans un robot mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

\* Ajoutez ensuite l'ananas, le gingembre, le jus de citron et quelques glaçons à la préparation obtenue et mélangez une seconde fois au robot mixeur. Si votre préparation a une consistance trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau.

\* Votre smoothie est prêt à être servi ! Si vous désirez le laisser pour plus tard, sachez qu'il ne faut pas dépasser deux jours au frais dans un récipient hermétiquement clos.

### Ingredients

- \* 2 tasses d'ananas frais
- \* 1 concombre en cubes (avec ou sans peau)
- \* 2 tasses d'épinards frais
- \* 2 branches de céleri hachées
- \* 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- \* 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- \* Quelques glaçons



L'ANANAS EST ÉGALEMENT UN ALIMENT CLÉ POUR UN RÉGIME SAIN CAR SA RICHESSE EN FIBRES FACILITE LA DIGESTION ET APPORTE UNE SENSATION DE SATIÉTÉ.

**FODMAPs** = Fermentable Oligoaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols. C'est-à-dire des glucides fermentés par des bactéries du côlon.

# Les sources de **FODMAPs** et les bonnes alternatives

TYPE DE FODMAPS	SOURCES	ALTERNATIVES
<b>OLIGOSACCHARIDES</b> (fructanes, galactanes)		<b>Céréales</b>
	• Blé, orge, seigle	• Avoine, maïs, millet, quinoa, riz, sarrasin
		<b>Légumineuses</b>
	• Haricots secs, lentilles vertes, pois cassés, pois chiches	• Lentilles corail
		<b>Légumes</b>
• Ail, artichaut, asperge, betterave, chicorée, chou, échalote, fenouil, oignon, petit pois, pissenlit, poireau, poivron vert, salsifi, topinambour	• Aubergine, carotte, concombre, courgette, épinard, haricot vert, panais, patate douce, poivron rouge, pomme de terre, potiron, salade, tomate	
	<b>Fruits oléagineux</b>	
• Noix de cajou, pistaches		
<b>DISACCHARIDES</b> (lactose)	<b>Produits laitiers</b>	
• Lait, fromage blanc et frais, yaourt	• Lait sans lactose, fromage affiné	
<b>MONOSACCHARIDES</b> (fructose)	<b>Fruits</b>	
• Cerise, coing, figue, kaki, litchi, mangue, noix de coco, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin	• Ananas, banane mûre, citron, clémentine, fraise, framboise, fruit de la passion, mûre, myrtille, orange, pamplemousse, rhubarbe	
• <b>Fruits séchés</b> : figue, abricot, raisin		
	<b>Produits sucrants</b>	
• Miel, sirop d'agave	• Sirop d'érable (sans excès)	
• Produits transformés additionnés de fructose		
<b>POLYOLS</b> (mannitol, xylitol, sorbitol...)	<b>Produits allégés (avec édulcorants)</b>	
	• Chewing-gums, bonbons, chocolat	
	<b>Fruits</b>	
• Abricot, cerise, pastèque, pêche, poire, prune	• Fruits pauvres en Fodmaps (voir ci-dessus)	
• <b>Fruits séchés</b> : datte, pruneau		

## LES 7 GRANDES RÈGLES DE TABLE



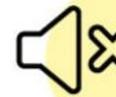
1

Faire 3 repas par jour à heures régulières

Manger assis à une table (pas vautré dans un canapé, debout...)



2



3

Manger dans le calme (sans télévision, tablette...)

Prendre son temps et bien mastiquer chaque bouchée



4



5

Ne pas aborder de sujets qui fâchent à table

Boire de petites quantités d'eau



6



7

Faire une petite marche digestive si possible

# Les Hémorroïdes :

## Plusieurs traitements :

- Crèmes : Soulagent les démangeaisons, brûlures et douleurs du pourtour anal.
- Suppositoires : Utiles quand les saignements proviennent de l'intérieur de l'anus.
- Anti-inflammatoires : En cas de gonflement.

En cas de constipation, il faut retrouver un transit au plus vite.

En cas de selles trop fréquentes, peut-être que l'intestin est irrité.

## ● Dans ma pharmacie

Santé

## 6 traitements au banc d'essai

1



### COMPLET

#### Sédorrhôïde crème

##### ► Combien ça coûte ?

5,30 € environ le tube de 30 g avec applicateur à visser. Laboratoire Cooper.

##### ► Quelles sont ses particularités ?

Une référence associant des agents lubrifiants et antiseptiques, à des extraits de plantes veinotoniques, de l'énoxolone qui réduit l'inflammation et l'œdème, et de la benzocaïne, un anesthésique qui calme la douleur.

##### ► Dans quels cas ?

À partir de 15 ans, pour soulager des hémorroïdes quand la douleur et le gonflement prédominent.

#### L'avis de la pharmacienne

“Une formule destinée à calmer une poussée douloureuse, souvent liée à des hémorroïdes externes, et résorber le gonflement. Jusqu'à 3 fois par jour. Attention, les anesthésiques locaux peuvent – rarement – provoquer des irritations voire des allergies !”

2



### RÉPARATEUR

#### Emoflon

##### ► Combien ça coûte ?

5,50 € environ le tube de 25 g avec applicateur à visser. Laboratoire Servier.

##### ► Quelles sont ses particularités ?

Une pommade à base de sucralfate formant une barrière protectrice qui facilite la régénération des tissus, d'agents lubrifiants et d'extraits de plantes aux propriétés veinotonique, apaisante et anti-inflammatoire.

##### ► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, en cas de démangeaisons, d'irritations ou de saignements liés à des hémorroïdes externes ou internes, et pour faciliter la cicatrisation en relais d'un anesthésique local.

#### L'avis de la pharmacienne

“Testée dans une étude auprès de 290 patients, elle a montré une diminution des douleurs, des démangeaisons, du gonflement et du saignement. À utiliser 2 fois /jour, 1 à 2 semaines ou davantage sur avis médical.”

3



### LUBRIFIANT

#### Titanoréine suppositoires

##### ► Combien ça coûte ?

5,50 € à 6 € les 12 suppositoires. Laboratoire Johnson & Johnson.

##### ► Quelles sont ses particularités ?

Des suppositoires renfermant des carrhagénates, substances extraites d'algues qui forment un mucilage en milieu humide facilitant les glissements et calmant les irritations. Des agents antiseptiques et cicatrisants également.

##### ► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, en cas de saignements rouge vif liés aux hémorroïdes internes et/ou pour faciliter le passage des selles.

#### L'avis de la pharmacienne

“Une formule souvent prescrite par les médecins pour soulager aussi les sensations de gonflement et de pesanteur liées aux hémorroïdes internes. Un peu de vaseline ou l'application d'une crème anti-hémorroïdaire utilisée conjointement facilite l'insertion des suppositoires.”

Crèmes, suppositoires, gélules ou poudre, voici six moyens pour soulager et traiter les crises hémorroïdaires.

4



### PETIT PRIX

**Diosmine Mylan, 600 mg**

#### ► Combien ça coûte ?

5 € env. la boîte de 30 comprimés. Laboratoire Mylan.

#### ► Quelles sont ses particularités ?

La diosmine est l'un des veinotoniques les plus étudiés dans la pathologie hémorroïdaire. Le dosage à 600 mg limite le nombre de prises quotidiennes, avec l'avantage d'être disponible à petit prix grâce à des médicaments génériques.

#### ► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, pour compléter l'action d'un antihémorroïdaire local et notamment limiter les saignements et la douleur.

#### L'avis de la pharmacienne

“Un veinotonique souvent prescrit dans les troubles de la circulation veineuse et les hémorroïdes. On l'essaie à raison d'un comprimé 3 fois par jour, pendant 7 à 10 jours en le prenant au milieu du repas pour limiter un possible inconfort digestif.

5



### PRATIQUE

**Veinamitol 3 500 mg sachet**

#### ► Combien ça coûte ?

10 € env. la boîte de 10 sachets. Laboratoire Ethyx Pharmaceuticals.

#### ► Quelles sont ses particularités ?

La troxérutine est un flavonoïde extrait de plantes aux propriétés veinotoniques. Des études cliniques la comparant à la diosmine dans le traitement des hémorroïdes rapportent une efficacité similaire. Une forme "sachet" à diluer dans l'eau, aromatisée à l'orange et édulcorée à la saccharine.

#### ► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, en complément des traitements locaux, si l'on recherche une prise simplifiée et/ou si on a du mal à avaler des comprimés.

#### L'avis de la pharmacienne

“Un veinotonique couramment prescrit. Son atout est sa facilité d'utilisation puisqu'il s'administre à raison d'une seule prise par jour, à prendre au cours d'un repas.

6



### POUR LE TRANSIT

**Ispaghul Mucivital Bio**

#### ► Combien ça coûte ?

8 € env. la boîte de 45 gélules (existe en 150 gélules). Laboratoire Arkopharma.

#### ► Quelles sont ses particularités ?

Les graines d'ispaghul, riches en mucilage et en fibres solubles, font partie des laxatifs prescrits et recommandés pour lutter contre la constipation, y compris chronique. Une formule bio en gélule qui se démarque de l'ispaghul en poudre, dont le goût et la texture ne sont pas toujours agréables à utiliser.

#### ► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, si les hémorroïdes sont associées à une constipation.

#### L'avis de la pharmacienne

“Un laxatif que l'on peut poursuivre plusieurs semaines. 3 gélules/jour, par exemple en une prise le matin, avec un grand verre d'eau nécessaire dans tous les cas à son action. En entretien, 2 gélules par jour peuvent suffire.