

**Les adultes canadiens qui souffrent d'hémorroïdes sont plus nombreux que vous ne le croyez**



**Poursuivez votre lecture pour en apprendre davantage sur cette affection courante**



**Anusol<sup>®</sup>**  
**Retrouvez le confort**

## Pour en savoir plus et retrouver le confort.

Saviez-vous qu'environ 1 adulte canadien sur 2 souffrira d'hémorroïdes au cours de sa vie<sup>1</sup> et que, comme vous, il sera trop gêné pour en parler ?

On parle donc d'une personne sur deux qu'on rencontre dans une salle d'attente, au bureau ou même à l'épicerie.

Il est grand temps de prendre les choses en main et de ne plus se sentir gêné – les hémorroïdes sont faciles à traiter.

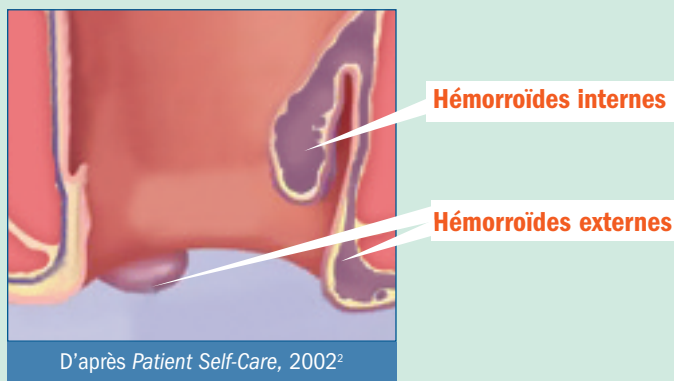
La présente brochure vous aidera à mieux comprendre cette affection.

## Qu'est-ce que les hémorroïdes ?

Les hémorroïdes sont caractérisées par une dilatation des veines anorectales. Elles peuvent être internes ou externes, selon le site où elles se trouvent<sup>2</sup>.

Les **hémorroïdes internes** ne causent souvent aucune douleur<sup>2</sup>. Étant donné que ces hémorroïdes restent généralement à l'intérieur, vous pouvez ressentir une sensation de ballonnement dans le rectum après une selle<sup>3</sup>.

Les **hémorroïdes externes** sont une dilatation des veines à l'extérieur du rectum et peuvent être assez douloureuses<sup>3</sup>.



## Quels sont les symptômes les plus courants ?

Si vous souffrez d'hémorroïdes, vous pouvez présenter un ou plusieurs des symptômes suivants<sup>2,3</sup> :

- démangeaison, enflure et brûlure au site de l'affection
- saignement durant la selle et/ou taches de sang sur le papier hygiénique
- grosseur inconfortable dans l'anus
- douleur ou gêne durant les selles



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

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à la formation d'hémorroïdes<sup>2</sup> :

- **Constipation et effort excessif durant les selles** – L'effort entraîné par la constipation est l'une des causes majeures des hémorroïdes.
- **Diarrhée** – Vous restez assis trop longtemps sur la toilette et cela favorise la formation d'hémorroïdes.
- Activités et états qui exercent une pression sur l'abdomen, comme :
  - **Porter des objets lourds** – Que ce soit des haltères ou de grandes caisses.
  - **Le fait de rester debout ou assis trop longtemps.**
  - **L'obésité** – En plus de donner des kilos en trop, un régime alimentaire malsain est en lui-même un facteur de risque d'hémorroïdes.
  - **La grossesse et l'accouchement** – Le poids du bébé, la constipation et l'effort durant l'accouchement sont des causes courantes d'hémorroïdes.



## Grossesse et accouchement

Comme vous le savez, le corps change pendant la grossesse. Il n'est donc pas surprenant d'apprendre qu'il est très normal de souffrir d'hémorroïdes durant cette période. Le fait de porter un bébé et l'effort exercé durant l'accouchement ajoutent beaucoup de pression sur les organes inférieurs. Pas étonnant d'avoir des hémorroïdes après ça !

Mais il existe plusieurs choses à faire qui peuvent diminuer le risque de formation d'hémorroïdes. Il vous suffit de suivre les conseils offerts dans cette brochure, de vous accorder du temps personnel, de vous alimenter sainement et de faire de l'exercice. Ces conseils ne sont pas seulement bons en présence d'hémorroïdes, mais ils le sont aussi pour votre corps et pour votre bébé.

---

**Il est normal de souffrir  
d'hémorroïdes durant  
la grossesse.**

---



## Quelques suggestions pour la prise en charge de vos hémorroïdes

- Vous pouvez aider à soulager vos symptômes d'hémorroïdes à l'aide de médicaments en vente libre ou sur ordonnance.
- De simples modifications à votre mode de vie peuvent vous aider à prévenir les hémorroïdes et à en soulager la douleur.



La marche et le yoga sont deux bonnes façons de régulariser vos selles.

**Bien que les hémorroïdes deviennent plus fréquentes avec l'âge, la bonne nouvelle est qu'elles commencent à décliner à partir de l'âge de 70 ans<sup>2</sup>.**

## Votre mode de vie peut faire toute la différence

Quelque petites qu'elles soient, les modifications au mode de vie peuvent faire une grande différence dans la récurrence des hémorroïdes<sup>2,3</sup> :

- **Augmentez votre apport en fibres.** Fruits, légumes, pain de blé entier et céréales riches en fibres sont tous d'excellentes sources de fibres. En ajoutant des fibres à votre régime, vos selles seront plus molles et vous pourrez aller à la selle avec moins d'inconfort. Cela pourrait vous aider à éviter la constipation.
- Si vous souffrez de constipation, **utilisez un laxatif doux.**
- **Faites beaucoup d'exercice.** L'exercice favorise la digestion et aide à avoir des selles régulières. La marche et le yoga sont de bonnes solutions à adopter.
- **Buvez beaucoup de liquides**, notamment de l'eau et des jus de fruits. Essayez, dans la mesure du possible, d'éviter le café et les boissons alcoolisées qui peuvent vous déshydrater et causer la constipation.
- Ne résistez pas à l'envie **d'aller à la toilette.**
- **Évitez de forcer** lorsque vous allez à la selle.
- **Évitez de lire...** assis sur la toilette. En restant assis trop longtemps sur la toilette, vous risquez de favoriser la formation d'hémorroïdes.



Pour soulager la douleur et l'irritation causées par les hémorroïdes :

- **Adoptez une bonne hygiène** pour éviter l'irritation. Utilisez des serviettes nettoyantes, comme les serviettes nettoyantes **TUCKS®**, pour nettoyer la région anale.
- **Prenez un bain chaud.**
- **Prenez un bain de siège**, que vous trouverez dans les magasins d'articles médicaux, en mélangeant des sels d'Epsom à de l'eau chaude.
- **Appliquez des compresses froides.**
- **Gardez la région anale propre.**
- **Prenez des médicaments** comme l'onguent contre les hémorroïdes, **ANUSOL®** ou **ANUSOL® Plus**, pour les hémorroïdes externes ou internes, et utilisez des suppositoires pour les hémorroïdes internes.



# Le soulagement avec ANUSOL®

## Choix de traitement pour les symptômes d'hémorroïdes

ANUSOL® offre un grand choix de produits pour soulager les symptômes des hémorroïdes.

- Soulage la sensation de brûlure.
- Réduit la tuméfaction du tissu hémorroïdal.
- Calme la douleur grâce à un anesthésique topique (ANUSOL® Plus).
- Les serviettes nettoyantes TUCKS® calment, apaisent et rafraîchissent.

### En vente libre



#### ANUSOL®

- Soulage la sensation de brûlure et aide à réduire la tuméfaction du tissu hémorroïdal.
- Disponible sous forme d'onguent et de suppositoires.

#### ANUSOL® Plus

- ANUSOL® avec le bienfait supplémentaire d'un anesthésique topique qui aide à calmer la douleur et la démangeaison.
- Disponible sous forme d'onguent et de suppositoires.



#### TUCKS® de la part des fabricants d'ANUSOL®

- Serviettes nettoyantes pour calmer, apaiser et rafraîchir temporairement l'inconfort des hémorroïdes.
- À utiliser pour nettoyer la région affectée avant d'appliquer un onguent ou un suppositoire, et selon les besoins.



Si vos symptômes vous incommode ou s'ils sont plus graves que ceux décrits dans la présente brochure, consultez votre médecin ou votre pharmacien pour obtenir un médicament sur ordonnance.

## ANUSOL® - Retrouvez le confort

### Autres sources de soulagement

Visitez le site Web d'ANUSOL® au [www.anusol.ca](http://www.anusol.ca) pour de plus amples renseignements sur le traitement et la prévention des hémorroïdes.

1. Étude en ligne sur les hémorroïdes, Omnibus. Ipsos Reid, juillet 2005, n = 1412.  
2. Carruthers-Czyzewski, P. Hemorrhoids. In *Patient Self-Care*. Canadian Pharmacists Association 2002;287-293.  
3. Mayo Clinic. Hemorrhoids. 2004. Point d'accès : [www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=DS00096](http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=DS00096) (28 sept. 2005).

# Anusol®