

Hémorroïdes enceinte : comment les éviter et les soulager pendant la grossesse ?

Beaucoup de femmes enceintes souffrent d'hémorroïdes au cours du 3ème trimestre de grossesse. Nos conseils pour les éviter et les soulager.

Grossesse : pourquoi a-t-on des hémorroïdes lorsqu'on est enceinte ?

Hémorroïdes : c'est quoi exactement ? En réalité, tout le monde a des hémorroïdes : ces petits vaisseaux sanguins se trouvent à la fois dans le conduit de l'anus (ce sont les hémorroïdes internes, présents sous la muqueuse du canal anal) et sous la peau autour des plis de l'anus (ce sont les hémorroïdes externes, juste au niveau de l'orifice). Le réseau hémorroïdaire est essentiel puisqu'il joue notamment un rôle dans la continence de l'anus.

Les choses se compliquent lorsque la pression veineuse augmente dans la région ano-rectale : les petits vaisseaux sanguins (internes et/ou externes) se dilatent alors de manière anormale et des " grosseurs " se forment au niveau de l'anus (à l'intérieur ou à l'extérieur), ce qui entraîne une irritation : c'est la maladie hémorroïdaire, couramment appelée " hémorroïdes ".

Hémorroïdes : pendant la grossesse. Chez la femme enceinte, les hémorroïdes surviennent plutôt au cours du 3ème trimestre de grossesse.

Plusieurs phénomènes expliquent leur apparition : d'abord, la **constipation** (environ 50 % des femmes enceintes sont concernées) qui

constitue " le " facteur de risque principal pour les hémorroïdes pendant la grossesse. Cette constipation (qui peut apparaître dès le premier trimestre de grossesse) est à la fois provoquée par les changements hormonaux (augmentation du taux de progestérone) mais aussi par la réduction de l'activité physique.

Ensuite, en particulier durant le 3ème trimestre de grossesse, le **poids de l'utérus et du bébé** gênent le retour veineux ce qui contribue à l'augmentation de la pression veineuse dans la région ano-rectale. Enfin, pour des raisons hormonales, on observe un **relâchement des muscles et des ligaments** autour de l'anus, ce qui participe au développement des hémorroïdes.

Hémorroïdes pendant la grossesse : c'est grave, docteur ? " *Les hémorroïdes chez la femme enceinte sont inconfortables mais pas graves : la maladie hémorroïdaire n'est ni dangereuse pour la maman, ni pour le bébé, nous rassure le Dr. Sandrine Brugère, gynécologue. En revanche, il est préférable de consulter son médecin généraliste lorsque les hémorroïdes s'accompagnent de douleurs lorsqu'on va aux toilettes, voire tout au long de la journée.* "

Hémorroïdes pendant la grossesse : comment les éviter ?

La prévention des hémorroïdes durant la grossesse passe principalement par l'alimentation : il s'agit de prévenir la constipation, facteur n°1 de l'apparition des hémorroïdes chez la femme enceinte. Ainsi, on adopte ces quelques conseils diététiques :

- **On ne lésine pas sur les fibres.** Les fibres contenues dans les fruits et les légumes frais favorisent le transit intestinal, limitant ainsi le risque de développer des hémorroïdes. Une consommation quotidienne de 400 g à 600 g de légumes précuits (courgettes, chou-fleur, brocolis... cuits à la vapeur, par exemple) et de 300 g à 400 g de fruits et légumes crus

(pommes, abricots, tomates... en respectant la saison et en privilégiant le bio) peut être suffisante pour équilibrer un transit capricieux.

- **On boit beaucoup (d'eau).** Pendant et entre les repas, il est indispensable de bien s'hydrater au cours de la grossesse, au minimum 1,5 L par jour – eau, tisane, thé... Petite astuce : boire un verre d'eau bien froide le matin, au lever, provoque une accélération du transit, ce qui lutte contre la constipation.

Pour prévenir les hémorroïdes, il est aussi recommandé de pratiquer une activité physique régulière. Attention : au 3ème trimestre de grossesse, on se limite aux sports doux et seulement après le feu vert du gynécologue ou de la sage-femme... Les bons choix : la marche tranquille, la natation ou le yoga prénatal.

Hémorroïdes pendant la grossesse : comment les soulager ?

- Primo, il faut impérativement traiter la constipation de la femme enceinte en mettant en place une alimentation équilibrée et une activité physique régulière (voir ci-dessus). Pour éviter l'aggravation de la maladie hémorroïdaire, on réduit notre consommation de café, de thé, de chocolat et de plats épicés.
- Deuzio, certains médicaments (topiques locaux et toniques veineux : Diosmine®, Daflon®...) peuvent être prescrits par le médecin généraliste contre les hémorroïdes. Le Dr. Sandrine Brugère rappelle que "*les médicaments anti-inflammatoires sont strictement interdits durant la grossesse*".

À savoir. En cas d'hémorroïdes pendant la grossesse, on peut aussi se tourner vers l'acupuncture dont l'efficacité est reconnue.

Merci au Dr. Sandrine Brugère, gynécologue et membre de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

Source : *Le grand livre de ma grossesse* – Collège National des Gynécologues et Obstétriciens (CNGOF), éd. Eyrolles.