

## Hémorroïdes pendant la grossesse : causes, symptômes, que faire ?

Les hémorroïdes font partie des maux fréquents de la grossesse. À quoi sont-elles dues ? Peut-on les prévenir ? Comment les soulager ? Réponses et conseils du Dr Tiphaine Beillat, gynécologue médicale et obstétrique.

### C'est quoi les hémorroïdes ?

Les **hémorroïdes** désignent des petits vaisseaux sanguins au niveau de l'anus et du rectum. Celles-ci sont naturellement présentes chez chacun d'entre nous et jouent un rôle essentiel dans la continence anale. Ce n'est qu'en cas de **maladie hémorroïdaire** que les veines se dilatent de manière anormale et excessive, entraînant des **symptômes désagréables et gênants** (augmentation de volume, douleurs, saignements). Les hémorroïdes sont dites internes lorsqu'elles sont situées sur la membrane qui tapisse le conduit de l'anus et externes lorsqu'elles sont visibles sur la peau, à l'entrée de l'anus. **Au cours de la grossesse, les femmes sont plus sujettes aux troubles veineux**, dont font partie les crises hémorroïdaires.

### Hémorroïdes pendant la grossesse : quand, pourquoi ?

Les hémorroïdes sont très courantes pendant la grossesse. Elles apparaissent souvent au **troisième trimestre de la grossesse**, soit à partir du 6ème mois. Si elles ne présentent aucun danger pour la mère ni pour le bébé, elles peuvent toutefois se révéler douloureuses. **La cause des crises hémorroïdaires pendant la grossesse** est essentiellement mécanique. *"Plus l'utérus est gros, plus il comprime les veines péri-anales et plus il y a des hémorroïdes. Il y a aussi des femmes qui ont déjà un terrain propice aux crises hémorroïdaires, en dehors de la grossesse. Dans ces cas-là, la grossesse ne va faire qu'aggraver les choses. En réalité c'est comme une insuffisance veineuse on appuie en amont il y a une*

*compression en amont donc ça se dilate en aval"*, explique le Dr Tiphaine Beillat, gynécologue médicale et obstétrique, membre de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie médicale (FNCGM). Certains facteurs sont également favorisants : **la constipation, qui concerne la majeure partie des femmes enceintes**, ainsi que le manque d'activité physique. Le chamboulement hormonal peut également contribuer à un relâchement des muscles situés autour de l'anus, accélérant ainsi la survenue d'hémorroïdes.



- **Enceinte et constipée : les bons réflexes à adopter**

Les femmes enceintes sont particulièrement touchées par la constipation. Bien que bénigne, elle est particulièrement gênante et ne doit pas être sous-estimée. Quels sont les symptômes ? Comment limiter les risques ? Conseils.



- **Symptôme grossesse : quels sont les plus fréquents ?**

En début de grossesse, les signes (nausées, fatigue, douleur aux seins, odorat plus fin) ne sont pas forcément communs à toutes les femmes enceintes. Passage en revue des symptômes les plus fréquents pendant la grossesse et conseils pour y remédier.

### **Hémorroïdes pendant la grossesse : quels symptômes ?**

*"Les hémorroïdes entraînent des saignements à l'exonération, c'est-à-dire quand on va à la scelle. Elles peuvent se compliquer de deux façons : soit elles saignent abondamment, soit elles se thrombosent, ce qui signifie que le sang va stagner dans cette espèce de poche veineuse et créer un caillot. Cela est extrêmement douloureux et il n'y a pas d'autre solution que d'inciser pour enlever le caillot"*, indique la gynécologue médicale et obstétrique. Un hémorroïde interne peut aussi s'extérioriser et créer une boule au niveau de l'anus voire un

paquet hémorroïdaire, c'est ce que l'on appelle un prolapsus hémorroïdaire et cela peut saigner au moment d'aller à la selle.



- **Hémorroïdes : interne, symptômes, durée, traitements**

Une hémorroïde est une veine dilatée au niveau de l'anus ou du rectum. Quels sont ses symptômes ? Ses causes ? Sa durée ? La différence entre une hémorroïde interne ou externe ? Les traitements pour les soigner rapidement ? Réponses du Dr Richard Handschuh, médecin généraliste.

### **Comment soulager les hémorroïdes pendant la grossesse ?**

*"On ne peut pas régler la cause des hémorroïdes pendant la grossesse puisque le seul moyen de les soulager va être la levée de la compression, autrement dit l'accouchement", prévient la spécialiste. L'application de crèmes antalgiques locaux ou de suppositoires vont permettre de calmer la douleur mais pas de traiter. Pour autant, **les hémorroïdes ne disparaissent pas automatiquement à l'accouchement** puisque la veine a été distendue. "Généralement, cela rentre dans l'ordre au bout d'un mois ou deux mais c'est rarement immédiat. Parfois, en cas de persistance des symptômes, une intervention chirurgicale par un gastro-entérologue est nécessaire", continue-t-elle.*

### **Comment éviter les hémorroïdes pendant la grossesse ?**

- **Le meilleur moyen de limiter l'apparition d'hémorroïdes pendant la grossesse, c'est de prévenir la constipation.** Comment ? En buvant au minimum 1,5 L d'eau par jour (eau, thé, infusion) et en consommant des légumes crus et cuits quotidiennement pour booster le transit.
- En parallèle, **il est essentiel de pratiquer une activité physique régulière** (marche, natation, yoga).
- *"Enfin, même s'il ne s'agit pas d'un traitement miracle, **porter des bas de contention** aide à prévenir les hémorroïdes puisque ça draine le sang veineux", précise le Dr Tiphaine Beillat.*