



## CHRONIQUE HERBORISTE

# Soulager un problème gênant : les hémorroïdes

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

Une crise d'hémorroïdes, douloureuse et inconfortable, ça peut arriver à tout le monde. Merci au lecteur qui me l'a rappelé...

Les symptômes d'une crise d'hémorroïdes sont facilement reconnaissables : inflammation, douleur ou sensation de brûlure, démangeaisons près de l'anus, inconfort en position assise et légers saignements lorsqu'on va à la selle. Généralement sans gravité, une crise dure quelques jours, puis les symptômes se résorbent. S'il en est autrement, vaut mieux consulter son médecin.

Voici les causes possibles : constipation ou diarrhée, efforts de défécation intenses et prolongés, soulèvement d'objets lourds, mauvaise posture ou station assise durant des heures, grossesse, obésité, lésions du foie et certaines intolérances (aliments épicés, noix, café et alcool).

### Comment soulager les symptômes?

La camomille possède des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires efficaces. Appliquer une compresse imbibée d'infusion de camomille, pendant 10 à 15 minutes, une ou deux fois par jour. Ou encore, utiliser l'infusion sous forme de bain de siège : verser une grosse poignée de fleurs dans 3 litres (13 tasses) d'eau bouillante. Infuser 15 minutes. Filtrer et laisser tiédir à 15 °C (60 °F). Le bain de siège doit durer une quinzaine de minutes. On doit le prendre quotidiennement jusqu'à ce qu'il y ait une amélioration.

Pour vos bains de siège, vous pouvez substituer le plantain à la camomille ou jumeler ces plantes. Une huile infusée de fleurs de camomille et de feuilles de plantain peut être appliquée directement sur les hémorroïdes plusieurs fois par jour. Chauffer 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive sans la faire bouillir. Y jeter 30 ml (2 c. à soupe) de fleurs de camomille et de feuilles de plantain (plantes fraîches ou séchées). Infuser jusqu'à refroidissement. Filtrer et mettre en bouteille.

Une décoction camomille-plantain peut réduire l'inflammation anale, stopper les petites hémorragies et favoriser la cicatrisation. Faire bouillir une poignée de fleurs de camomille et une poignée de feuilles de plantain dans 1 litre (4 tasses) d'eau pendant 10 minutes. Filtrer. Laisser refroidir. Utiliser pour laver les hémorroïdes, plusieurs fois par jour, tant que cela sera nécessaire. Les symptômes devraient disparaître au bout de 2 à 7 jours.

Nettoyer l'anus après chaque selle en épongeant doucement avec une compresse imbibée d'eau d'hamamélis. Cette plante diminue les saignements, le gonflement et la douleur des hémorroïdes. Elle est astringente et raffermi la peau. Appliquer ensuite une crème qui contient de l'hamamélis, un onguent de camomille ou un gel d'aloès, matin et soir.

Vieux remède de grand-mère : appliquer sur les hémorroïdes enflées un cataplasme de pulpe de citrouille. Laisser en place au moins 30 minutes. Répéter une à deux fois par jour. Ou encore, préparer une pâte épaisse avec de la poudre d'orme rouge mélangée avec de l'eau tiède et appliquer en cataplasme sur les hémorroïdes.

