

## Hémorroïdes, quelques conseils

Il s'agit d'une maladie fréquente, bénigne, liée le plus souvent à l'existence d'une constipation.

Quelques règles simples doivent être mises en oeuvre pour lutter contre ce symptôme et améliorer la maladie hémorroïdaire

- Boire beaucoup d'eau, au moins 2 litres d'eau par jour.
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres: céréales, pain au son, fruits et légumes.
- Pratiquer une activité physique régulière comme la gymnastique, la marche, la natation; éviter cependant certains sports comme le cyclisme ou l'équitation.
- Se présenter aux toilettes à heures fixe, par exemple au réveil après l'absorption d'un grand verre d'eau fraîche.
- Éviter les produits alimentaires qui peuvent être responsables d'une irritation locale (Épices, alcool) ou d'une excitation du gros intestin (café, thé).
- Soigner l'hygiène locale, sans pour autant abuser des soins locaux qui peuvent, à la longue, être source d'irritation.