



## Douleur anale

🕒 paru le 31/01/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les douleurs ressenties dans la région de l'anus ou du rectum constituent un symptôme très courant. Les gens attendent parfois longtemps avant de consulter un médecin, par honte et peur de l'examen.

Dans la plupart des cas, les douleurs anales sont causées par une affection bénigne. Les 2 causes les plus fréquentes sont les [fissures anales](#) et les [hémorroïdes](#).

Une [fissure anale](#) est une déchirure dans la muqueuse de l'anus, généralement provoquée par le passage de selles dures. Il y a souvent une contraction (un spasme) du muscle circulaire (sphincter) pendant ou après avoir été à selle, ce qui est évidemment très douloureux à chaque passage de selles.

Les [hémorroïdes](#) correspondent à des vaisseaux sanguins dilatés (varices) à l'intérieur et autour de l'anus.

Les autres causes possibles de douleurs anales sont un [abcès](#), une [inflammation du colon ou du rectum](#), une tumeur, le [syndrome spastique du plancher pelvien](#) et une descente du rectum par l'anus (prolapsus rectal).

### Comment les reconnaître ?

Vous pouvez ressentir des douleurs anales uniquement lorsque vous allez à selle, mais vous pouvez également en souffrir en permanence. Vous pouvez présenter d'autres symptômes, tels que des [démangeaisons](#), des [saignements](#), une diarrhée, un besoin d'aller à selle, une perte incontrôlée de selles (incontinence fécale) ou des crampes.

Les douleurs peuvent survenir très soudainement ou se développer au fil du temps. Si vous souffrez d'un [abcès](#), vous pouvez aussi avoir de la fièvre. Une [diarrhée chronique](#) ou un cancer s'accompagne souvent d'une [perte de poids](#).

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin commencera par vous poser des questions sur les douleurs et les symptômes associés. Il est possible qu'il réalise un toucher rectal. Essayez de vous détendre au maximum afin que le médecin puisse vous examiner au mieux.

Il examinera d'abord si la cause des douleurs est visible de l'extérieur, comme dans le cas de [fissures anales](#) ou d'[hémorroïdes](#). Ensuite, si les douleurs le permettent, le médecin réalisera un toucher rectal. L'examen consiste à insérer un doigt dans l'anus afin de palper certains organes internes, la paroi de la dernière partie du côlon et d'estimer le tonus du sphincter anal.

S'il l'estime nécessaire, le médecin effectuera une rectoscopie (ou anoscopie), c.-à-d. un examen de l'intérieur de l'anus au moyen d'une caméra.

### Que pouvez-vous faire ?

Buvez suffisamment, privilégiez les aliments riches en fibres et faites suffisamment d'exercice pour favoriser un bon transit intestinal. Dans de nombreux cas, cela suffit à empêcher le développement d'une affection de la région anale. Si malgré tout vous ressentez des douleurs, consultez un médecin pour recevoir le bon diagnostic.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement des douleurs anales dépend de leur cause. Lorsque les plaintes sont sévères, une intervention chirurgicale s'impose dans la plupart des cas. Il est rare que l'application locale de pommades ou la prise de médicaments suffise. Sauf en cas de [fissures anales](#), pour lesquelles vous pouvez utiliser une pommade contribuant au relâchement du sphincter.

Les pommades pour les [hémorroïdes](#) atténuent les symptômes, mais ne guérissent pas les hémorroïdes. Si vous souffrez d'hémorroïdes, essayez avant tout de favoriser les selles molles et de respecter certaines mesures d'hygiène.

En cas de contraction excessive du sphincter, un traitement par relaxants musculaires ou un programme d'exercices de kinésithérapie peut apporter un certain soulagement.

### En savoir plus ?

- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Des fruits, des légumes et des céréales complètes – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Fibres : des bienfaits multiples – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Douleurs anales' \(2000\), mis à jour le 28.03.2017 et adapté au contexte belge le 02.07.2019 – ebpracticenet](#)