

Hygiène anale: questions ==> réponses

Introduction

Il est important de maintenir une bonne hygiène anale pour éviter que l'effet irritant des selles aboutisse à un eczéma anal. Plusieurs pathologies de la région anale (par exemple des hémorroïdes ou la diminution du tonus du sphincter anal) peuvent perturber la continence et irriter la peau. Une hygiène anale insuffisante entraîne des souillures des sous-vêtements qui peuvent entraîner des démangeaisons, des brûlures et des douleurs. En cas d'eczéma au niveau anal, le patient se plaint en plus de sécrétions désagréables et parfois de traces de sang.

Les réponses aux questions suivantes vous permettront de prendre les mesures adéquates pour maintenir une bonne hygiène anale.

Question 1 : Quel est le moyen le plus simple pour maintenir une bonne hygiène de la région anale?

Réponse : La manière la plus simple consiste à utiliser un papier hygiénique doux à plusieurs couches sans couleur. L'hygiène est optimale quand il n'y a plus de traces de selles sur le papier hygiénique.

Question 2 : Peut-on utiliser des lingettes humides que l'on trouve dans le commerce?

Réponse : Effectivement, les lingettes humides peuvent faciliter l'hygiène anale, mais elles contiennent souvent des produits chimiques qui sont susceptibles d'irriter la peau. En cas d'irritations, il faut essayer de changer de marque pour trouver des lingettes mieux supportées ou renoncer à l'utilisation de lingettes.

Question 3 : Est-il essentiel d'utiliser du savon?

Réponse : Non. De l'eau suffit. Le savon peut irriter la peau et favoriser des infections bactériennes en affaiblissant sa couche de protection. Des traces de produit de lessive dans les sous-vêtements peuvent également irriter la peau. L'utilisation d'eau sans savon peut faciliter l'hygiène anale (douchette, WC-douche, bidet ou papier hygiénique humide). La peau ne risque pas d'être irritée par l'utilisation de produits contenant des additifs chimiques.

Question 4 : Est-ce que l'utilisation d'onguents est souhaitable?

Réponse : Lors de diarrhées, une simple crème grasse peut être utilisée pour protéger la peau de l'effet irritant des selles. Autrement, les onguents ne devraient s'utiliser que sur ordre médical.

Question 5 : Est-il nécessaire de sécher la peau ensuite en utilisant le sèche-cheveux?

Réponse : Non. Il est important d'éviter l'humidité au niveau de la peau anale, mais l'utilisation d'un papier hygiénique doux suffit généralement.

Question 6 : Peut-on également utiliser un bidet ou des toilettes automatiques?

Réponse : Oui. Un rinçage ciblé avec de l'eau est agréable et facilite l'hygiène anale. Les appareils disponibles sur le marché sont utiles à cet effet. La peau peut ensuite être séchée en utilisant la fonction de séchage ou un papier hygiénique doux. Ces appareils représentent par ailleurs une aide précieuse pour les personnes dont la mobilité est réduite.

Question 7 : Que faire en cas de douleur à la défécation?

Réponse : Des démangeaisons, des brûlures, des douleurs, la persistance de souillures sur les sous-vêtements ou des traces de sang sur le papier hygiénique malgré une hygiène anale rigoureuse nécessite des investigations médicales.

Question 8 : Est-ce qu'une régularisation du transit intestinal est nécessaire?

Réponse : Les selles devraient être molles et formées. La constipation peut se soigner par l'augmentation de l'apport liquidien (eau, jus de citron/orange), de l'apport de fibres (prise de mucilages, son de froment) ou des lavements. Une activité physique régulière associée à une nourriture riche en fibres est une mesure simple et souvent efficace en cas de constipation. Des diarrhées aiguës peuvent être soulagées par la prise de thé noir, de biscottes et de riz.

En cas d'altération continue du transit intestinal, il est indiqué de consulter un médecin.