

## **L'hygiène de l'anus :**

**Mots clés : prurit anal, eczématisation anale, dermite anale, hygiène.**

Si une personne avec un anus "en bonne santé" peut l'essuyer avec n'importe quel papier, un anus fragile ou malade impose une adaptation de l'hygiène locale.

C'est le cas en particulier d'un anus ayant une maladie proctologique (telle que des hémorroïdes, une fissure anale), après une intervention chirurgicale de l'anus, ou en cas de maladie dermatologique de la région anale, comme le psoriasis par exemple. Dans toutes ces situations, les conseils ci-dessous peuvent être suivis.

Le symptôme le plus fréquent est le **prurit anal**, c'est à dire des démangeaisons de l'anus. Les causes en sont multiples et toutes les maladies proctologiques peuvent en être responsable : l'oxyurose (les vers), les suppurations (abcès et fistule anale), les hémorroïdes, l'incontinence fécale et les dermatites mycosiques (champignons). Ces différents diagnostics sont apportés par un simple examen médical.

Néanmoins, le plus souvent, le prurit est provoqué par ce que les médecins appellent une dermite érosive ou eczématisation péri-anale. Ceci est souvent entretenu par le grattage, le frottement (en particulier par le papier toilette), et de petits suintements de matières fécales. Les pommades en particulier anti-hémorroïdaires ou antimycosiques prescrites sans examen médical ou utilisées en automédication aggravent la macération et pérennisent le problème.

Une solution simple et rapidement efficace est de modifier ses habitudes d'hygiène locale.

1. Il faut supprimer tout frottement et grattage. Évitez absolument l'essuyage, quelque soit la qualité du papier toilette, et choisissez d'emblée de vous laver si vous êtes chez vous. L'alternative des lingettes pour hygiène intime peut rendre service en dehors de chez soi, mais doit être évitée au quotidien.
2. Il faut assurer un lavage doux de la région anale, en particulier après la selle, mais aussi le soir avant le coucher. Il est réalisé au mieux à la douchette (douchette d'intensité réglable et flexible assez long), en position accroupie (comme dans les toilettes turques), et en poussant un peu (pour bien laver l'intérieur du canal anal qui s'ouvre en poussant). On peut utiliser une base lavante douce (type savon d'hygiène intime ou surgras) sans froter et en en rinçant bien. On laisse ensuite sécher à l'air (pas de frottement) ou en tamponnant très doucement.
3. L'alternative de « l'abattant japonais » (voir sur internet) est un investissement intéressant si la gêne est durable.