

HYGIÈNE DE L'ANUS ?

Par le Docteur Thierry Higuero, gastro-entérologue et proctologue

Prendre soin de cette région taboue permet d'éviter un symptôme fréquent, certainement sous-estimé : le prurit anal. Ce dernier se définit comme l'ensemble des sensations cutanées (démangeaisons ou brûlures) aboutissant au besoin de se gratter l'anus, voire le canal anal.



L'anus est l'orifice externe du tube digestif situé entre les organes génitaux externes et le sillon interfessier. Il fait suite au canal anal et se finit par la marge anale.

Il est exposé à des facteurs locaux d'irritation : les défécations, les soins de toilette par défaut ou excès, les plis cutanés de voisinage (marisques), l'incontinence urinaire et les leucorrhées (pertes vaginales), le port de sous-vêtements inadaptés favorisant la macération.

**Le plus important est d'avoir un anus propre (pas stérile) et sec.
La prévention repose sur les facteurs potentiellement responsables de cette « agression ».**

⊕ En dehors de la défécation

À faire

- ✓ Toilette anale biquotidienne, avec de l'eau et éventuellement une base lavante douce
- ✓ Position accroupie dans la douche en utilisant une douchette pour faire disparaître tout résidu de matière fécale
- ✓ Lavage et rinçage à la main en prenant soin de bien écarter le pli interfessier
- ✓ Séchage à l'air ou par tamponnement à l'aide d'une serviette en coton
- ✓ Port de sous-vêtements en coton
- ✓ Apport adapté en fibres alimentaires

À ne pas faire

- ✓ Toilette anale avec des antiseptiques (Bétadine®, alcool, Dakin®...) et des solutions à pH acide
- ✓ Rinçage rapide laissant de la mousse sur la peau, et lavage à haute pression
- ✓ Séchage agressif
- ✓ Port de sous-vêtements synthétiques ou trop serrés
- ✓ Grattage ou application de pommades ou de corps gras

⊕ Après la défécation

À faire

- ✓ Utilisation d'un papier toilette de qualité, par tamponnement
- ✓ Toilette anale, telle que celle réalisée le matin et le soir. Une base lavante n'est pas indispensable, l'eau seule étant suffisante
- ✓ Idéalement, WC japonais ou douchette permettant un lavage à l'eau sur les toilettes
- ✓ De façon occasionnelle, utilisation de lingettes intimes de bonne qualité et sans alcool (pharmacie)

À ne pas faire

- ✓ Utilisation d'un papier toilette de mauvaise qualité. Ceux colorés, parfumés, trop fins ou rêches n'apportent aucun bénéfice
- ✓ Nettoyage par frottements appuyés et insistants
- ✓ Nettoyage de l'intérieur de l'anus
- ✓ Négligence de la toilette anale
- ✓ Lingettes bas de gamme et leur emploi systématique après chaque défécation