

## **Hémorroïdes, les héros en souffrent aussi !**

Titre(s): Hémorroïdes, les héros en souffrent aussi ! [[periodique]] / Aurore Braconnier

Ensemble: Sport et vie 216

Auteur(s): Braconnier, Aurore

Editeur, producteur: 01/05/26

Description matérielle: pp.28-33

ISSN: 1152-9563

Note sur la description matérielle: 6

Résumé ou extrait: Des cas médiatiques impliquant Javier Mascherano, Frédérick Bousquet, George Brett, Leonardo Ponzio ou Inoxtag illustrent une affection fréquente mais peu avouée chez les sportifs. Dans les pays riches, les hémorroïdes toucheraient entre 50 % et 66 % de la population. Le stress, l'alternance constipation-diarrhée, la musculation et plus largement tous les efforts générant une surpression abdominale, la déshydratation, le froid, les longs vols ou encore la pression prolongée sur la zone périnéale favorisent les crises. Une étude de janvier 2025 de l'Université de L'Aquila rapporte que 48 % des culturistes en souffrent vers 30 ans, alors que le trouble devient généralement vraiment handicapant après 50 ans ; la même enquête signale 57 % de cas chez les cyclistes et cavaliers. L'article rappelle que les hémorroïdes sont d'abord des structures vasculaires normales utiles à la continence, qui deviennent pathologiques quand elles gonflent, s'enflamment ou prolapsent, provoquant saignements, déchirures, infections, ulcérations et fissures. Il insiste aussi sur la mécanique de la défécation : selon Giulia Enders, la position assise sur les toilettes, devenue courante seulement depuis le XVIIIe siècle, favoriserait ces troubles, alors qu'environ un milliard de personnes défèquent encore accroupies. Une expérience menée sur 28 sujets montre un temps de défécation de 130 secondes assis contre 50 secondes accroupi. Les encadrés abordent les traitements, des pommades à la cryochirurgie de moins de 30 minutes ou à la ligature, ainsi qu'une affaire judiciaire visant le proctologue Luc Clemens, mis en examen pour 37 faits, les avocats des victimes évoquant jusqu'à une centaine de patients potentiellement concernés. L'article nuance enfin le rôle du sport : certaines disciplines exposent davantage, mais l'activité physique améliore aussi le transit et la circulation. La proportion de victimes descend à 22,7 % chez les coureurs à pied et à 14,3 % en trekking ou ski alpin ; une étude de 2012 indique que trois exercices de yoga pratiqués 10 minutes par jour réduisent significativement la douleur dès la première semaine....

Sujet - Nom commun: Hémorroïdes -- Facteurs de risque

Hémorroïdes -- Prévention -- Santé et hygiène

Constipation -- Complications

Stress -- Effets physiologiques -- Appareil digestif