Fissure anale

Dernière mise à jour le 15 juin 2026

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/fissures-anales

Une fissure anale, qu'est-ce que c'est ?

Une fissure anale est une petite déchirure de la peau de l'anus. Cela peut **faire très mal** ou **saigner** lors du passage aux toilettes.

Souvent, une fissure anale guérit d'elle-même en quelques semaines. Si elle dure plus de 6 semaines, on parle de fissure anale persistante (chronique).

Quelles sont les causes d'une fissure anale ?

Une fissure anale apparaît le plus souvent lorsque la peau autour de l'anus est étirée ou fragilisée.

Certaines situations peuvent favoriser son apparition :

1. la constipation ou des selles dures ;
2. le fait de pousser pour aller à la selle ;
3. la diarrhée ;
4. les rapports sexuels anaux ;
5. la grossesse ou l'accouchement.

Plus rarement, une fissure anale peut être causée par une maladie, par exemple, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), comme la maladie de Crohn, ou par une infection.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Les fissures anales sont plus fréquentes chez les adultes. On estime qu'elles touchent environ 1 adulte sur 350. Mais une fissure anale peut apparaître à n'importe quel âge, même chez les enfants.

Comment reconnaître une fissure anale ?

Les principaux signes (symptômes) d'une fissure anale sont une **forte douleur** et des **saignements** :

1. Vous avez mal quand vous allez à la selle :
    1. Vous pouvez avoir une sensation de coupure, de déchirure ou de brûlure.
    2. La douleur peut continuer pendant plusieurs minutes après le passage aux toilettes, parfois pendant quelques heures.
2. Vous pouvez voir un peu de sang rouge vif sur les selles, ou sur le papier toilette après vous être essuyé·e.

Comment est posé le diagnostic d'une fissure anale ?

Pour poser le diagnostic, votre médecin vous pose des questions. Il ou elle vous demande par exemple :

1. si vous avez mal pendant ou après le passage aux toilettes ;
2. si vous avez du sang lorsque vous allez à la selle ;
3. si vous êtes constipé·e ou si vous avez de la diarrhée ;
4. si vous avez d'autres problèmes de santé (antécédents médicaux).

Votre médecin peut proposer de vous examiner. Il ou elle peut écarter doucement les fesses pour voir si il y a une fissure. Cela suffit souvent pour poser le diagnostic.

Que pouvez-vous faire ?

Pour faciliter le passage aux toilettes, voici quelques conseils :

1. Mangez de manière équilibrée.
2. Buvez suffisamment d'eau :
    1. Pour une personne adulte en bonne santé, il est conseillé de boire 1 à 1,5 litre (1 à 1,5 l) d'eau par jour.
3. Faites régulièrement une activité physique.

4. Allez aux toilettes dès que vous en avez besoin et prenez le temps nécessaire.

Vous pouvez aussi trouver des conseils pour éviter la constipation dans la Fiche Info Santé Constipation chez l'adulte.

Si vous avez déjà eu une fissure anale, suivre ces conseils peut vous permettre de diminuer le risque d'avoir à nouveau une fissure.

Des « **bains de siège** » peuvent aider à détendre le muscle autour de l'anus et à soulager la douleur. Un bain de siège consiste à s'asseoir dans un peu d'eau tiède. Vous pouvez le faire pendant environ 10 minutes pour vous soulager, par exemple, quand vous venez d'aller à la selle et avant d'aller dormir.

Que peut faire votre médecin ?

Une fissure anale guérit souvent d'elle-même.

Votre médecin vous explique ce que vous pouvez faire pour favoriser la guérison. Il ou elle peut vous donner des conseils pour faciliter le passage aux toilettes et vous proposer de faire des bains de siège tièdes.

Parfois, il ou elle peut proposer un médicament pour vous aider à aller aux toilettes plus facilement (laxatif).

Pour soulager la douleur, il ou elle peut vous proposer une **pommade** à mettre au niveau de l'anus. Il existe différents types de pommades.

Si la fissure ne guérit pas, d'autres traitements sont possibles, par exemple, des injections de toxine botulique au niveau de l'anus ou une opération.

Rédaction le 01 juillet 2026.

Dernière mise à jour le 15 juin 2026

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/fissures-anales

Liens Utiles

1. Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé https://www.pharmainfo.be/
2. Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ? https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/
3. Grossesse et allaitement : que manger, ici, https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/brochures/grosse et-allaitement-que-manger.pdf
4. Fibres : des bienfaits multiples http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/fibres-des-bienfaits-multiples
5. Bouger plus, ça veut dire quoi ? (18 à 64 ans) https://www.mangerbouger.be/bouger/bouger-plus-ca-veut-dire-quoi-18-a-64-ans/
6. Bouger plus, ça veut dire quoi ? (plus de 65 ans) https://www.mangerbouger.be/bouger/bouger-plus-ca-veut-dire-quoi-plus-de-65-ans/
7. Bouger plus ça veut dire quoi ? (Pendant et après la grossesse) https://www.mangerbouger.be/bouger/bouger-plus-ca-veut-dire-quoi-pendant-et-apres-la-grossesse/

Sources

1. www.ebpnet.be https://ebpnet.be/fr
2. Anal fissure, consulté le 25.03.2026 https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/563
3. DynaMed. Anal Fissure. EBSCO Information Services. Accessed 25 mars 2026. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/anal-fissure https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/anal-fissure
4. Médicaments contre les fissures anales, consulté le 19.05.2026 https://www.cbip.be/fr/chapters/4?matches=Fissures%7Cfissures&frag=3491