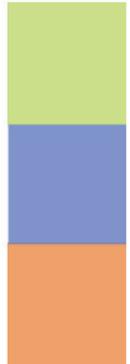




Brûlures d'estomac

Mieux les comprendre pour mieux les soulager



Brûlures d'estomac

Mieux les comprendre pour mieux les soulager

- Vous arrive-t-il de ressentir une douleur à l'estomac ou une brûlure qui remonte parfois de l'estomac vers le cou ?
- Avez-vous l'impression d'avoir une mauvaise digestion ou une digestion lente ?
- Avez-vous remarqué que vos symptômes sont aggravés ou diminués par le fait de manger ?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, et que ces symptômes vous empêchent d'apprécier pleinement la vie, vous pourriez souffrir de reflux gastro-œsophagien.

Qu'est-ce que le reflux gastro-œsophagien et quelles en sont les causes ?

Le reflux gastro-œsophagien, aussi appelé « reflux », survient lorsque le sphincter œsophagien inférieur¹, sorte de petite valve située entre l'œsophage² et l'estomac, fonctionne mal ou se relâche. Le contenu acide de l'estomac peut alors remonter dans l'œsophage.

¹ Sphincter œsophagien inférieur :

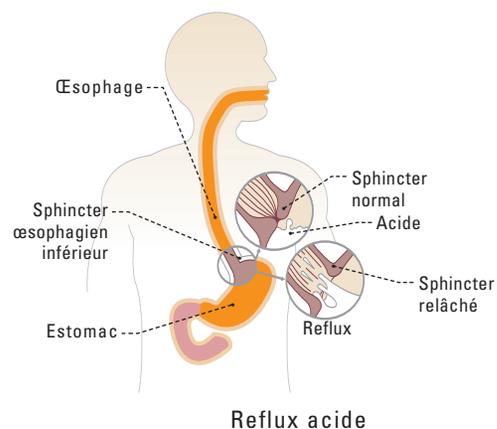
Petite valve située dans la partie inférieure de l'œsophage et qui empêche le contenu de l'estomac de remonter dans la bouche.

² Œsophage :

Tube qui relie la bouche à l'estomac et par lequel passe la nourriture.



On observe un léger reflux chez de nombreuses personnes sans que cela entraîne de symptômes. Toutefois, si la situation se produit fréquemment ou qu'une quantité importante de mélange acide remonte dans l'œsophage, la paroi de l'œsophage devient irritée, ce qui cause une sensation de brûlure ou de gêne pouvant limiter les activités quotidiennes.



Comment puis-je reconnaître le reflux gastro-œsophagien (RGO)?

Les brûlures d'estomac sont le symptôme le plus fréquent du reflux. Comme leur nom l'indique, les brûlures d'estomac sont ressenties comme une brûlure ou une chaleur au milieu de la poitrine ou dans la partie supérieure de l'estomac et qui remonte vers la gorge. Elles s'accompagnent parfois d'un goût acide, sur ou amer dans la bouche ou dans la gorge et de régurgitations acides¹.

D'autres symptômes peuvent également être associés au reflux :

- une douleur ou un malaise à la hauteur de l'estomac ou de la poitrine ;
- des nausées ;
- des manifestations respiratoires telles que l'asthme et la toux ;
- une voix rauque ou enrouée.

Les symptômes peuvent être présents le jour ou même la nuit. Précisons qu'il n'existe pas de relation entre l'intensité des symptômes associés au reflux et la gravité de la condition.

¹ Régurgitation acide :

Retour du contenu gastrique dans l'œsophage ou dans la bouche sans effort de vomissement.



Que puis-je faire pour soulager les symptômes?

Il existe de nombreux changements que vous pouvez apporter à vos habitudes de vie et à votre alimentation pour aider à contrôler le reflux. Dans certains cas où les symptômes sont légers ou occasionnels, l'élimination des facteurs de risque et des éléments déclencheurs peut même parvenir à elle seule à maîtriser les symptômes. Voici les mesures les plus efficaces :

1. Évitez les excès de table. Prenez des repas plus légers.
2. Notez que certains aliments peuvent provoquer ou aggraver les symptômes. Si tel est le cas, diminuez votre consommation des aliments en cause ou évitez-les complètement.

Parmi ceux-ci, on trouve :

- le café ou le thé ;
- le chocolat ;
- le cola et les boissons gazeuses ;
- les aliments gras ou frits ;
- les sucreries ;
- la menthe ;
- certains aliments acides (marinades, vinaigrettes, tomates, agrumes — oranges, citrons, pamplemousses — et leur jus) ;
- les plats épicés.



3. Assurez-vous de terminer votre repas au moins deux heures avant d'aller au lit. De plus, évitez de vous pencher ou de vous allonger immédiatement après un repas ou une collation.
4. Réduisez ou cessez complètement votre consommation d'alcool. Cela provoque un relâchement du sphincter œsophagien inférieur.
5. Évitez les exercices intenses et les efforts physiques après les repas.
6. Cessez de fumer. La nicotine contenue dans la cigarette réduit la pression du sphincter œsophagien inférieur, ce qui favorise le reflux d'acide gastrique dans l'œsophage et peut contribuer à amplifier vos symptômes.
7. Si vos symptômes sont présents la nuit, essayez de dormir sur le côté gauche. Vous pourriez aussi surélever temporairement la tête de votre lit en plaçant des blocs de 10 à 15 cm (4 à 6 pouces) sous les pattes ou la base de celle-ci. Évitez toutefois de surélever seulement le haut de votre corps à l'aide d'oreillers.



8. Perdez du poids si vous avez quelques kilos en trop. L'excès de poids exerce une pression sur l'abdomen, ce qui augmente la pression sur l'estomac et peut ainsi aider l'acide gastrique à remonter dans l'œsophage.
9. Portez des vêtements non serrés à la taille et à l'abdomen.
10. Éliminez les sources de stress et laissez place à la relaxation.
11. Si vous consommez des médicaments ou des produits naturels, vous devriez en faire part à votre médecin ou à votre pharmacien afin de vérifier s'ils peuvent contribuer à vos symptômes. En effet, certains médicaments peuvent ralentir l'évacuation de l'acide de l'estomac ou favoriser le reflux de l'acide dans l'œsophage.



12. Tenez, si vous le désirez, un journal de bord dans lequel vous noterez le moment d'apparition des symptômes et les éléments associés à leur déclenchement (après avoir pris un repas ou un médicament, après avoir mangé un aliment en particulier, après une réunion de travail, etc.). Cela pourrait vous aider à mieux reconnaître les éléments déclencheurs.

13. Certains médicaments disponibles en vente libre comme les antiacides¹, les alginates² et les médicaments diminuant la sécrétion d'acide gastrique (anti-H₂) peuvent être efficaces pour soulager les symptômes du reflux bénin.

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien. Il pourra vous aider à choisir le produit le plus approprié à votre condition, le cas échéant, et vous indiquer la meilleure façon de le prendre. Si vous prenez d'autres médicaments, n'oubliez pas de le lui mentionner, car les antiacides peuvent nuire à l'efficacité de certains d'entre eux.

¹ Antiacide :

Médicament en vente libre contenant de l'hydroxyde d'aluminium/magnésium ou du carbonate de calcium et qui agit en neutralisant le contenu acide de l'estomac.

² Alginate :

Ingrédient médicamenteux parfois associé à un antiacide et qui agit en formant une sorte de radeau flottant sur le contenu de l'estomac, protégeant ainsi l'œsophage du contact de l'acide en cas de reflux.



Le reflux peut-il causer d'autres problèmes s'il n'est pas traité ?

Oui. Si le reflux est grave et que la muqueuse de l'œsophage est fréquemment exposée au contenu acide de l'estomac, celle-ci peut s'endommager et de petits ulcères peuvent apparaître.

Quand dois-je consulter un médecin ?

Si vos symptômes :

- sont graves et nuisent à vos activités quotidiennes ;
- surviennent plus de trois fois par semaine ;
- persistent ou ne sont pas soulagés par les modifications de votre style de vie ;
- persistent ou ne sont pas soulagés par les médicaments en vente libre que vous avez pris régulièrement et durant un maximum de deux à quatre semaines ;

vous devriez consulter un médecin.

Celui-ci pourra évaluer votre condition, prescrire les examens requis et, le cas échéant, recourir à des médicaments nécessitant une ordonnance médicale. La majorité d'entre eux agissent en réduisant la production d'acide dans l'estomac. Votre médecin vous recommandera le traitement le plus approprié à votre condition.



De plus, les signes et symptômes suivants devraient vous inciter à consulter un médecin immédiatement :

- des brûlures d'estomac ou des malaises digestifs persistants qui surviennent pour la première fois après l'âge de 50 ans ;
- une perte de poids non intentionnelle ;
- une douleur à la poitrine ou à l'estomac irradiant vers le dos, le cou, les mâchoires, l'épaule ou le bras gauche — il pourrait s'agir d'un problème cardiaque ;
- de la douleur ou de la difficulté à avaler ;
- une douleur persistante après les repas ou en soirée ;
- des vomissements importants ou de longue durée ;
- des selles noires ou du sang dans les vomissements ;
- aucun soulagement des douleurs ou des brûlures d'estomac avec un médicament en vente libre qui fonctionnait auparavant.



En conclusion...

Si vous éprouvez des malaises digestifs s'apparentant à ceux qui sont décrits dans cette brochure, vous pourriez souffrir de reflux gastro-œsophagien. Heureusement, vous pouvez arriver à contrôler le reflux et à maîtriser les symptômes en apportant quelques changements à votre alimentation et à vos habitudes de vie. Prêtez attention aux éléments déclencheurs, vous serez ainsi mieux en mesure de les modifier ou de les éliminer.

Pour un soulagement des symptômes légers ou occasionnels, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien. Il pourra vous aider à choisir le médicament en vente libre le plus approprié et vous indiquer la meilleure façon de le prendre.

Si vos symptômes sont plus graves, qu'ils surviennent plus de trois fois par semaine et qu'ils ne sont pas soulagés par les mesures suggérées dans cette brochure, vous devriez consulter un médecin.

Les professionnels de la santé peuvent obtenir des copies additionnelles de cette brochure en consultant le site Internet du Conseil du médicament : www.cdm.gouv.qc.ca

English version available on request

Décembre 2003





Association des pharmaciens
des établissements de santé du Québec



Québec 

• Ministère de la Santé et des Services sociaux
• Conseil du médicament