

LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN

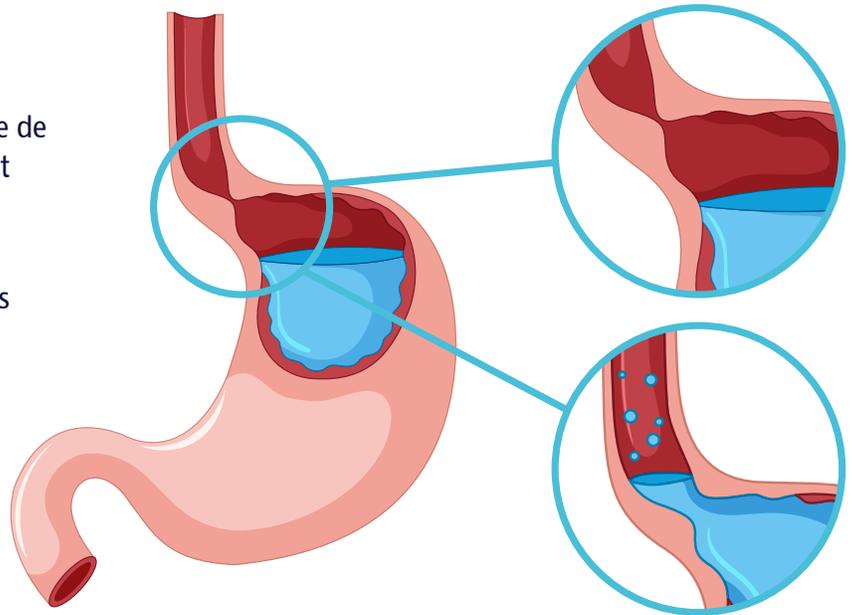
(hyperacidité gastrique - brûlures d'estomac)

Qu'est-ce qu'un reflux gastro-œsophagien?

Le reflux gastro-œsophagien signifie la remontée de liquide de l'estomac dans l'œsophage (le conduit reliant la bouche à l'estomac).

L'estomac produit des substances très acides (les sucs gastriques) qui aident à la digestion des aliments. Or, la paroi de l'œsophage n'est pas conçue pour résister à l'acidité du contenu de l'estomac.

Le reflux entraîne donc une inflammation de l'œsophage se traduisant par différents symptômes inconfortables.



Symptômes :

- Sensation de brûlure qui remonte derrière le sternum
- Régurgitations acides qui donnent un goût amer dans la bouche
- Surtout après les repas ou en position allongée

Symptômes moins fréquents :

- Voix enrouée (surtout le matin)
- Mal de gorge chronique
- Sensation d'étouffement survenant la nuit
- Toux chronique ou hoquet fréquent
- Nausées
- Mauvaise haleine persistante
- Problèmes dentaires (perte de l'émail des dents)

Personnes à risque :

- Obèses ou en surpoids
- Âgées de 50 ans et plus (avec l'âge, le sphincter œsophagien peut devenir moins efficace, ce qui peut provoquer des reflux gastro-œsophagiens)
- Ayant une hernie hiatale
- Atteintes de sclérodermie
- Souffrant d'apnée du sommeil
- Femmes enceintes
- Fumeurs

Comportements à surveiller :

Aliments à éviter :

- Alcool et boissons gazeuses
- Caféine (chocolat, thé, café, cola, etc.)
- Menthe (gomme, bonbon, etc.)
- Aliments gras et/ou épicés
- Aliments très froids ou très chauds
- Jus d'agrumes (orange, pamplemousse, etc.) et jus de tomates
- Oignons
- Charcuteries
- Aliments vinaigrés (sauces, marinades)
- Condiments (ketchup, moutarde, cornichons)

Habitudes de vie à privilégier :

- Arrêt de tabac
- Mâcher de la gomme
- Manger et boire lentement
- Manger 3 à 4 heures avant le coucher (que ce soit pour la nuit ou une sieste)
- Repas plus légers et bien équilibrés (petits repas, plus souvent)
- Repas protéinés et moins gras
- Aliments tempérés (ni trop froid ni trop chaud)
- Attendre après un repas pour faire des exercices ou efforts physiques intenses
- Dormir sur le côté gauche en relevant la tête du lit de 15 cm
- Perte de poids
- Vêtements amples, pas trop serrés
- Diminution des sources de stress et relaxation

Consulter un médecin si :

- Symptômes non soulagés suite à la modification des habitudes de vie
- Symptômes nuisent aux activités quotidiennes ou surviennent plus de 3 jours/semaine
- Perte de poids non intentionnelle
- Douleur à la poitrine irradiant vers le dos, le cou, les mâchoires, l'épaule ou le bras gauche (signes de problèmes cardiaques)
- Difficulté à avaler
- Vomissements importants, de longue durée ou avec présence de sang
- Selles noires
- Aucun soulagement des malaises avec un médicament qui fonctionnait bien auparavant
- Symptômes non soulagés par les médicaments en vente libre pris sur une base régulière pendant 4 semaines

Pathologie nécessitant une prescription à long terme :

- Hernie hiatale volumineuse
- Antécédents d'irritation sévère de l'œsophage
- Rétrécissement cicatriciel de l'œsophage
- Reflux gastro-œsophagien sévère incommodant la qualité de vie et le sommeil sans traitement
- D'autres situations où votre médecin peut vous conseiller des traitements antiacides à long terme

Traitement :

Avant de prendre un médicament contre le reflux gastro-œsophagien, il est très important d'éviter les aliments nommés et modifier les habitudes de vie énumérées ci-dessus. Si cela ne suffit pas, les personnes peuvent obtenir un traitement simple et efficace pour soulager leurs symptômes, en vente libre à la pharmacie.