

## BRÛLURES D'ESTOMAC

### A savoir

Au cours de la digestion, une partie du contenu de l'estomac peut remonter vers l'œsophage et provoquer des sensations de brûlures ou de liquide acide qui remonte le long de l'œsophage jusque dans la gorge : c'est le **Reflux Gastro-Oesophagien** ou **RGO**. D'autres signes plus discrets sont possibles comme des nausées, des douleurs dans le haut du ventre, un hoquet, une toux persistante ou des renvois fréquents. Ces symptômes sont augmentés par la position allongée ou penchée en avant, ou par la compression du ventre. Ils surviennent principalement après les repas, surtout si ceux-ci sont abondants, riches en graisses et en alcool. Au contraire de l'estomac, l'œsophage n'est pas prévu pour recevoir un contenu acide : à la longue, il peut être endommagé par le reflux. Cette maladie fréquente (30 à 40 % de la population française en a au moins 1 fois par mois, et 5 à 10 % chaque jour) touche les bébés comme les adultes.

### Nos conseils

#### En pratique

##### ► Protéger l'œsophage

Chez l'adulte, le traitement du RGO repose sur l'un des médicaments suivants :

- Antiacides à base de sels d'aluminium, de magnésium ou de calcium qui neutralisent l'acidité de l'estomac. Ils existent sous forme de comprimés à croquer, sous forme liquide à boire ou sous forme de gels dits « pansements œsophagiens » ou « plâtres » qui tapissent le tube digestif. Ex : Maalox ®, Rennie ®

- Alginate formant un gel visqueux protecteur de la paroi œsophagienne au-dessus des aliments et empêchant le contenu de l'estomac de remonter.

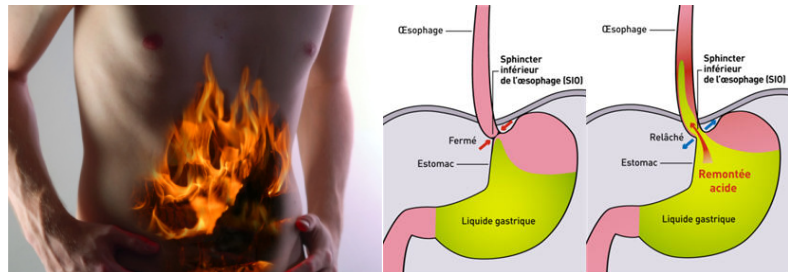
Ex : Gaviscon sachets buvables ®, Gavisconell sachets buvables ®, ...

Prenez-les au moment des douleurs et juste après les repas.

##### ► Réduire l'acidité

Les Inhibiteurs de la Pompe à Protons ou IPP permettent de diminuer l'acidité du contenu de l'estomac pour minimiser les sensations de brûlures en cas de remontée. Ils se prennent une à deux fois par jour avant le petit-déjeuner et/ou après le dîner et sont utilisés en traitement de fond, pour éviter les récives

Ex : Médicaments IPP à base d'Oméprazole : MopralPro ® ou d'Ésoméprazole : Nexium ® ou de Pantoprazole : Ipraalox ®, Pantoloc Control ®, Pantozol Control ®



## Soigner les brûlures d'estomac naturellement

- ▶ **Aromathérapie** : Gingembre et Menthe poivrée : 1 goutte de chaque sur un comprimé neutre 2 fois/jour pendant 5 jours ou de l'Aloe Vera en jus à boire
- ▶ **Homéopathie** : Gastrocynésine ® ou Nux vomica composé et Aloe composé: 5 granules 3 fois/jour ou Robinia pseudo acacia et Iris versicolor 5CH : 5 granules 2 à 3 fois/jour.
- ▶ **Phytothérapie** : Argile et Fenouil en association ou des formules complètes tels que : Arko Digest ® NR No Reflux en comprimés à croquer à base Poudre d'écorce d'Orme Rouge ou Ganatura ® en comprimés à croquer ou en sachet de granulés ou bien encore Phytosun Aroms Estomac ® ou Ergygast ® en stick buvable sont de bonnes alternatives au Gaviscon ®
- ▶ **Probiotiques** : Pour aller plus loin, vous pouvez utiliser des formules à base de probiotiques adaptés qui vont refaire votre flore digestive pour limiter les brûlures avec le temps  
Ex : Ergyphilus GST ® ou Biogaia Gastrus ®

### Adoptez les bons réflexes

▶ Prenez les pansements et gels 2 heures avant ou après vos médicaments habituels car en tapissant le tube digestif, ils risquent en effet de gêner l'absorption des médicaments.

#### ▶ Surveillez votre alimentation

Évitez les repas trop lourds, en particulier les aliments gras.  
Fractionnez les repas, préférez des petites collations aux repas copieux.  
Diminuez les excitants comme l'alcool, le café, le tabac qui favorisent le reflux.  
Ne mangez pas d'aliments acides (tomates, épices, vinaigre...)  
Évitez les kilos en trop, c'est une bonne occasion pour commencer un régime hypocalorique !

#### ▶ Adaptez votre posture

Après un repas, ne vous couchez pas pendant au moins une heure et évitez de vous pencher en avant.  
Surélevez votre tête de lit avec des cales sous les pieds du lit de 15 à 20 cm.  
Superposez les oreillers

▶ Ne portez pas de pantalons serrés à la taille ou de ceinture.



## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement si vous avez plus de 50 ans.
- ▶ Si vous avez maigri.
- ▶ Si vous avez remarqué la présence de sang dans vos selles.
- ▶ Si les douleurs reviennent à l'arrêt du traitement ou si elles apparaissent fréquemment (plus d'une fois par semaine).