

santé

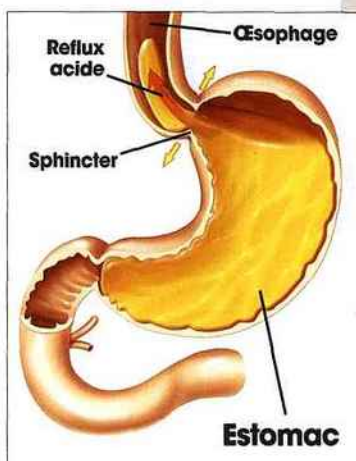
## Reflux et brûlures digestives

# Des spécialistes vous proposent des solutions

Vous êtes souvent ennuyée par ces troubles gênants après les repas. Traitements, alimentation, stress : trois experts vous livrent leurs conseils.

**V**ous avez des remontées acides qui viennent de l'estomac – surtout quand vous vous penchez en avant –, avec des sensations de brûlures derrière le sternum ? Ce sont les symptômes typiques d'un reflux gastro-œsophagien. Cette affection digestive touche près d'une personne sur trois et perturbe la vie dès lors que les troubles se répètent. Ces reflux sont provo-

qués par un mauvais fonctionnement du muscle, ou sphincter, en bas de l'œsophage. En principe, ce sphincter s'ouvre pour laisser passer les aliments vers l'estomac, puis se referme. En cas de reflux, il se relâche de façon anormale, entraînant la remontée d'un peu du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage, parfois jusqu'à la gorge. D'où ces symptômes désagréables, car la muqueuse de l'œsophage n'est pas conçue pour résister à cette acidité.



## "Prenez les médicaments qui seront les plus adaptés"

**■ Avant 50 ans, en cas de signes typiques de reflux** et en l'absence de symptômes comme une perte de poids ou une sensation de blocage après avoir avalé des aliments, vous pouvez demander un traitement à votre pharmacien sans consulter un médecin. Si vous avez des troubles



Pr Philippe Ducrotte,  
gastro-entérologue  
au CHU de Rouen.

une fois par semaine ou moins, utilisez ponctuellement des médicaments dits anti-acides (Rennie, Maalox...) ou des alginates (Gavisconell ou génériques). Si vous êtes ennuyée deux à trois fois par semaine,

demandez plutôt au pharmacien un médicament plus puissant appelé IPP. Ces antisécrotoires (Mopralpro, Pantozol...) procurent une amélioration rapide, en 24 à 48 heures, et peuvent être pris pendant deux semaines en automédication. L'excès de poids a un rôle crucial : il augmente la pression abdominale et, de ce fait, le sphincter en bas de l'œsophage fonctionne moins bien, d'où des reflux plus fréquents. Même avec un poids normal, la prise rapide de quelques kilos peut provoquer des reflux.

**Si vos troubles reviennent sans cesse, consultez votre médecin :** un traitement plus long que celui d'automédication peut vous être prescrit. Si vous avez des récidives dès son arrêt, ou faute d'amélioration, l'avis d'un gastro-entérologue est préférable : il jugera s'il est utile de faire une endoscopie digestive pour « voir sur place » ou, en fonction du type de reflux, pourra donner un traitement différent. Ainsi, certaines personnes ont un trouble de la sensibilité de l'œsophage : sans qu'il y ait de reflux vraiment anormaux – on en a tous un peu, en principe indolores –, elles les perçoivent de façon excessive. Ce trouble peut être associé à

un intestin irritable et le stress y joue un rôle majeur. Il se traite avec des médicaments (antidépresseurs ou antiépileptiques à très faibles doses) qui agissent sur cette hypersensibilité. Attention à l'excès de graisses qui aggrave cette hypersensibilité !

**L'avis du spécialiste s'impose aussi en cas de symptômes peu typiques** – par exemple, des brûlures sans remontées acides – et en cas de sensation d'accrochage dans l'œsophage, de déglutition difficile, de fatigue importante... Après 50 ans, consultez toujours votre médecin, car d'autres affections digestives, plus fréquentes, peuvent être associées.





## "Surveillez votre alimentation"

■ **Certaines habitudes alimentaires ont tendance à favoriser les reflux.** Attention d'abord à l'excès de graisses, qui ralentit la vidange de l'estomac – d'où un risque plus important de troubles – et empêche en plus le sphincter en bas de l'œsophage de bien fonctionner. Évitez aussi de manger de grosses portions, d'autant plus en les avalant à la va-vite : cela peut contribuer à maîtriser vos symptômes. Consommez avec précaution ce qui augmente la sécrétion acide de l'estomac : boissons alcoolisées, citron pressé et café. À elle seule, la caféine peut entraîner le problème ou l'accroître.

■ **Beaucoup d'aliments peuvent déclencher le reflux.** Mais, comme ils varient selon chacun, il faut donc repérer les siens : chocolat, agrumes et leurs jus, boissons caféinées et gazeuses, aliments gras et frits, aliments épicés, ail, oignon, poivron, piment, famille des choux, tomate et ses sous-produits (jus, ketchup, sauce à spaghetti, chili et pizza). À l'inverse, certains aliments peuvent procurer une amélioration si on les



Dr Kathy Bonan,  
nutritionniste  
à Paris.

consomme régulièrement : persil – son calcium renforce le fameux sphincter –, gingembre, anis, fenouil, carottes ou concombres, cannelle, vinaigre de cidre de pomme à mettre dans la salade... Et pour favoriser la digestion, optez pour une tisane de gingembre : pour cela, faites bouillir, pendant environ 10 mn, 1,5 cuillerée à thé de gingembre frais (ou 1/2 cuillerée à thé de gingembre en poudre) pour une tasse d'eau.

■ **La réglisse est excellente :** elle stimule la production de mucine, substance qui forme une barrière protectrice dans l'œsophage contre l'acidité. Avant les repas, prenez un petit carré de Cachou ou de Zan, sans toutefois dépasser trois carrés par jour (au-delà, cela peut faire monter la tension artérielle).

Enfin, pensez au magnésium, présent dans les médicaments anti-acides : il peut contribuer à diminuer les sensations de brûlures et lutte en plus contre le stress aggravant. Vous pouvez en prendre deux à trois comprimés de 50 mg par jour après les repas.

## "Apprenez à mieux contrôler votre stress"

■ **Le stress est un amplificateur des symptômes de reflux :** plus vous stressez, plus vous ressentez de façon importante et fréquente. Un vrai cercle vicieux ! Il est donc essentiel d'agir sur ce facteur.

Il n'y a pas de potion magique pour éradiquer le stress de la vie, mais vous pouvez apprendre à le gérer au mieux et à limiter son impact. Commencez par essayer de chasser les facteurs de stress de votre style de vie. Par exemple, partez plus tôt si vous stressez à l'idée d'arriver en



Dr Patrick Légeron  
psychiatre à l'hôpital  
Sainte-Anne à Paris.

retard, n'entreprenez pas mille choses à la fois... Listez ce qui vous stresse au fil des jours, cela vous aidera à dédramatiser : on se rend souvent malade pour des riens. De même, une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil...) est indispensable pour reconstituer votre énergie. Attention, en revanche, au café et au tabac qu'on a tendance à davantage consommer dans les situations de stress : la caféine et la nicotine donnent l'illusion de le réduire, mais l'amplifient à terme. L'activité physique, qui

détend et dynamise à la fois, est un bon antidote. Vous pouvez également apprendre une technique de relaxation : vous en servir au quotidien vous apportera un véritable relâchement physique et psychique.

■ **Enfin, il est important de contrebalancer les effets négatifs du stress** par des moments positifs : petits plaisirs au quotidien (lire un magazine, préparer une nouvelle recette de cuisine...), moments agréables avec l'entourage ou les amis auprès desquels on peut se confier et obtenir des conseils. Tout cela diminue le stress !

Annick Beauconsin

## info santé

### Bloquez vite les saignements !

#### Ça saigne après une coupure ou une blessure ?

Voici une pommade hémostatique à avoir sous la main : elle stoppe aussitôt le saignement par effet barrière et aide à cicatriser. À appliquer après désinfection. Utilisable aussi en cas de saignement des gencives. Bloxang Topic/lab. Bausch + Lomb, en pharmacies, 5,50 €.

### Un bain de bouche multi-actions

#### Il associe des extraits d'huiles essentielles,

du chlorure de zinc et du fluor en haute teneur. Ainsi, ce bain de bouche réduit la plaque dentaire, maintient les gencives saines, élimine les bactéries, renforce l'émail des dents, prévient le tartre... Sans alcool, usage quotidien sans risque de modifier la flore buccale. Listerine Total Care Zero, en pharmacies et grandes surfaces, environ 7 € les 500 ml.



### Un film pour vous aider à détecter une scoliose

#### Cette déformation de la colonne vertébrale

doit être prise en charge au plus tôt. La Fondation Yves Cotrel - Institut de France, œuvrant sur les maladies de la colonne vertébrale, a élaboré un film pour vous aider à détecter facilement chez vos enfants deux signes importants, qui doivent vous amener à consulter. À voir sur [www.fondationcotrel.org](http://www.fondationcotrel.org).

Photos : Jacobine/BBP - A. Leclercq/101ma/Photoconcept - Presse