

Les brûlures d'estomac

Comment traiter l'inconfort

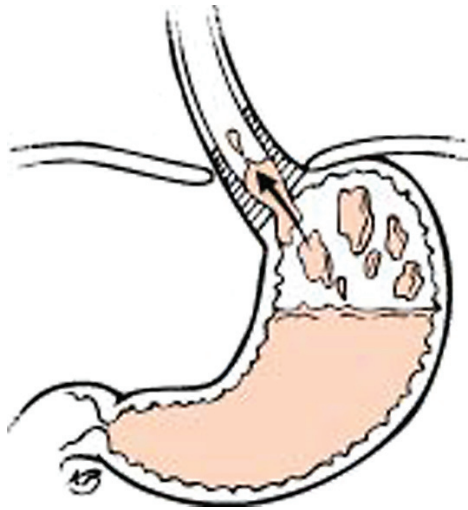
2007 rev.

Qu'est-ce que les brûlures d'estomac?

Les brûlures d'estomac donnent une sensation de brûlure dans la partie inférieure de la poitrine ainsi qu'un goût acide ou amer dans la gorge et la bouche. Elles surviennent le plus souvent après un gros repas ou en position couchée. Cette sensation peut durer de quelques minutes à quelques heures.

Qu'est-ce qui cause les brûlures d'estomac?

Lorsque vous mangez, les aliments passent de la bouche à un tube long de 25 centimètres (10 pouces), nommé œsophage. Pour atteindre l'estomac, les aliments doivent passer par une ouverture au bas de l'œsophage; cette ouverture agit comme une porte que doivent franchir les aliments avant d'arriver dans l'estomac.



Cette ouverture vers l'estomac se referme normalement après le passage des aliments. Si elle ne referme pas, l'acide de l'estomac passe par l'ouverture et remonte dans l'œsophage. C'est ce qu'on appelle le reflux. L'acide de l'estomac peut irriter l'œsophage et produire une sensation de brûlure.

Qu'est-ce qu'une hernie hiatale?

Dans l'hernie hiatale, une partie de l'estomac est repoussée à travers le diaphragme (la paroi musculaire qui sépare l'abdomen de la poitrine) pour se retrouver dans la poitrine. Cette condition cause parfois des brûlures d'estomac. Mais parce que l'hernie hiatale ne s'accompagne pas nécessairement de brûlures d'estomac, elle n'est pas la seule cause des brûlures.



Substances qui peuvent aggraver les brûlures d'estomac

- Le tabagisme
- Le café (décaféiné ou non) et les autres boissons qui contiennent de la caféine (p. ex. les colas)
- L'alcool
- Les agrumes
- Les aliments à base de tomate
- Le chocolat
- Les bonbons à la menthe et à la menthe poivrée
- Les aliments gras

- Les oignons
- Les mets épicés (pizza, chili, cari)
- Les AINS comme l'AAS (par exemple l'aspirine), l'ibuprofène (par exemple Advil, Medipren, Motrin), les inhibiteurs de la COX-2 (par exemple Celebrex)
- Certains autres médicaments (demandez à votre médecin si c'est votre cas)

Quels sont les autres facteurs qui aggravent les brûlures d'estomac?

Plusieurs facteurs peuvent aggraver les brûlures d'estomac, comme prendre un repas copieux, se pencher vers l'avant ou se coucher. La grossesse, l'embonpoint, les vêtements trop serrés qui exercent une pression sur l'estomac, le stress, certains aliments et d'autres substances (voir la liste ci-dessus) peuvent également aggraver les brûlures.

Les brûlures d'estomac peuvent-elles être dangereuses?

Il peut arriver à tout le monde d'avoir des brûlures d'estomac. Toutefois, si elles ne sont pas traitées, elles risquent d'entraîner des symptômes graves. Lorsque les brûlures durent trop longtemps, elles causent parfois une œsophagite (une inflammation de la paroi de l'œsophage). Si l'œsophagite devient trop sévère, votre œsophage se rétrécira et vous pourrez avoir des saignements ou de la difficulté à avaler. Les brûlures d'estomac signalent parfois la présence d'un problème plus sérieux, comme les ulcères.

Comment puis-je soulager l'inconfort?

Apporter des changements à vos habitudes de vie peut vous aider à éviter les brûlures d'estomac. Vous trouverez une liste de conseils ci-dessous.

Conseils pour prévenir les brûlures d'estomac

- Relevez la tête de votre lit en plaçant des blocs de 4 à 6 pouces sous les pieds de la tête du lit.
- Essayez de prendre votre dernier repas deux à trois heures avant de vous coucher. Si vous faites des siestes, essayez de dormir dans une chaise ou un fauteuil.
- Si vous souffrez d'embonpoint, essayez de perdre du poids.
- Ne mangez pas de trop grandes quantités d'aliments à la fois.

- Mangez des aliments riches en protéines et faibles en gras.
- Évitez les vêtements trop serrés, comme les gaines et les ceintures serrées.
- Certains aliments peuvent causer des brûlures. Évitez-les.
- Évitez la tension et le stress.

Les antiacides peuvent-ils me soulager?

Les antiacides soulagent rapidement la plupart des gens en réduisant la quantité d'acide que produit l'estomac. Les antiacides causent parfois de la diarrhée ou de la constipation. Recherchez les antiacides qui contiennent de l'hydroxyde de magnésium et de l'hydroxyde d'aluminium. (L'un cause la constipation alors que l'autre cause de la diarrhée, ce qui annule leurs effets respectifs.) Il existe plusieurs marques d'antiacides, notamment Diovol, Maalox, Mylanta et Gaviscon. Suivez à la lettre les instructions sur l'emballage. En général, prenez une dose d'antiacide environ une heure après les repas et au coucher. Si vous prenez aussi d'autres médicaments, vous voudrez peut-être discuter avec votre médecin de famille du meilleur moment pour prendre votre antiacide.

Que faire si les symptômes s'aggravent?

Si changer vos habitudes de vie et prendre des antiacides ne réussissent pas à soulager vos symptômes, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous prescrire un médicament à prendre pendant quatre à huit semaines ou vous faire passer certains tests, dont des radiographies pour détecter des ulcères ou une endoscopie pour déceler la présence d'autres conditions. L'endoscopie est un examen qui permet à votre médecin de voir l'intérieur de votre estomac à l'aide d'un long tube étroit. Il pourra également prélever un échantillon de la paroi de votre estomac pour vérifier la présence de *H. pylori*, une bactérie qui peut causer des ulcères.

Existe-t-il d'autres médicaments pour soulager les brûlures?

Plusieurs types de médicaments peuvent être utilisés pour traiter les brûlures d'estomac. De temps à autre, vous pouvez utiliser les antiacides dans le cas de simples brûlures d'estomac. Les bloqueurs de l'acide, appelés antagonistes H₂, peuvent soulager les brûlures d'estomac. Certains sont disponibles en vente libre, par exemple la ranitidine (Zantax), la cimétidine (Tagamet), la famotidine (Pepcid) et la nizatidine (Axid). Si l'un de

ces médicaments n'arrive pas à soulager vos brûlures d'estomac, vous pouvez aussi essayer les inhibiteurs de la pompe à protons ou IPP. Ces médicaments réduisent la quantité d'acide que produit l'estomac; ce sont l'oméprazole (Losec), le pantoprazole (Pantoloc), le lansoprazole (Prevecid) et l'ésooméprazole (Nexium). Ces médicaments sont coûteux mais sont souvent efficaces alors que d'autres ne le sont pas. Certaines personnes ont également besoin de traitements pour vider l'estomac, comme le métoclopramide (Maxeran) ou la dompéridone (Motilium) aussi nommés agents de la motilité. N'hésitez pas à demander à votre médecin quel médicament vous convient le mieux.

Appelez votre médecin si :

- Vous commencez à avoir des brûlures d'estomac à l'âge de 50 ans ou plus
- Avaler est difficile ou douloureux
- Vous vomissez du sang
- Vos selles sont noires ou contiennent du sang
- Vous perdez du poids (plus de 5 % de votre poids habituel)

- Vous palpez une masse à votre abdomen
- Vous avez de la difficulté à respirer
- Vous êtes étourdi ou avez des vertiges
- Vous avez des douleurs dans le cou, la mâchoire, l'épaule ou le bras
- Vos douleurs s'accompagnent de sueurs
- Vous avez souvent des brûlures d'estomac (plus de deux fois par semaine)

Les brûlures d'estomac sont-elles associées aux crises cardiaques?

Non, pas aux crises cardiaques. Mais, parfois, la douleur à la poitrine peut être interprétée comme une brûlure d'estomac alors qu'elle est, en fait, un signe de maladie cardiaque. Il se peut aussi que la brûlure d'estomac soit le premier signe d'une complication comme un ulcère qui saigne. Si vous pensez avoir des brûlures d'estomac mais que vous présentez l'un des symptômes ci-dessus, appelez votre médecin.



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

