



la fiche conseil

les brûlures d'estomac



Une sensation de brûlure au niveau de l'estomac voire un reflux de liquide acide vers l'œsophage... Nos conseils pour éteindre le feu!

Comment le corps réagit

La brûlure d'estomac – ou gastrite – est l'une des manifestations les plus fréquentes des troubles du système digestif. Le phénomène s'explique par un déséquilibre entre les facteurs d'agression et les éléments protecteurs de la paroi de l'estomac tels que le mucus. En effet, produit par l'estomac, le suc gastrique est indispensable à la digestion des aliments. Lorsque la muqueuse de l'estomac est endommagée, l'acidité du suc gastrique va l'enflammer. A noter que cette inflammation superficielle peut s'accompagner d'un reflux de suc gastrique en direction de l'œsophage, qui à son tour s'irrite. Parfois même, ce liquide acide remonte jusqu'à la bouche. Parmi les troubles en lien avec ce phénomène, on peut observer des douleurs gastriques soudaines, des nausées voire des vomissements – en particulier après les repas –, une mauvaise haleine...

Parfois, les douleurs persistent malgré une hygiène de vie appropriée et l'apport de médicaments à même de stopper la sécrétion acide, de calmer les symptômes en lien comme de protéger la paroi de la muqueuse. On n'hésitera alors pas à consulter son médecin. S'il le juge nécessaire, des examens permettront de déterminer le risque ou la présence d'un ulcère, une inflammation localisée de la muqueuse qui forme un creux ou même un trou.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Observez et notez les circonstances qui déclenchent les brûlures et demandez conseil à votre pharmacien.
- Pour prévenir et calmer les brûlures, évitez les déclencheurs. Parmi les principaux: des repas pris sur le pouce, une alimentation trop grasse, trop acide ou trop abondante, le sucre, les épices, l'excès de café et d'alcool, le tabagisme ou encore la prise de certains médicaments susceptibles d'irriter la muqueuse.
- Autre grand facteur en cause: le stress. Place aux activités sportives et aux techniques de relaxation (yoga, sophrologie...).
- Renoncez à vous coucher immédiatement après les repas.
- En cas d'ulcère ou de suspicion d'ulcère, évitez absolument de prendre un médicament destiné à fluidifier le sang. Dans ce cas en effet, le risque d'hémorragie est grand.

Le conseil plus

Outre les principes d'hygiène de vie capables de prévenir et soulager les brûlures d'estomac, on trouve en vente libre en pharmacie divers médicaments destinés à neutraliser l'acidité, empêcher la production de liquides acides et protéger les parois de l'estomac. Sur conseil du pharmacien, ces médicaments sont disponibles sans ordonnance sous forme de comprimés à sucer, de capsules ou de gel à avaler. Ils sont notamment composés d'algues, d'argile, de sels de magnésium et de sels d'aluminium... Votre pharmacien pharmacieplus déterminera vos besoins afin de mieux vous conseiller: rapidité et délai d'action du médicament, association éventuelle avec un remède destiné à neutraliser l'acidité...

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

