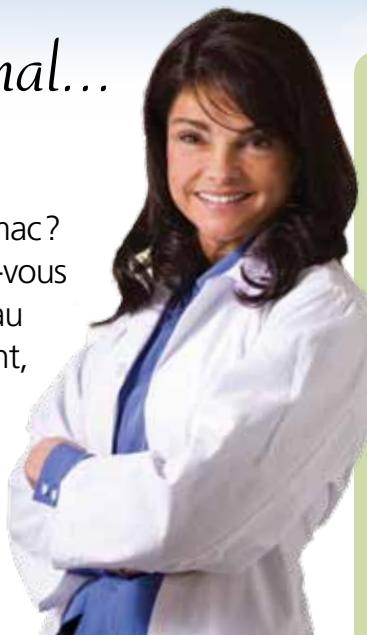


Les brûlures d'estomac

Quand ça fait
encore mal...



« Avez-vous des brûlures d'estomac ? Si oui, vous n'êtes pas seul. Saviez-vous qu'au Canada, **1 adulte sur 5** en souffre au moins une fois par semaine ? Malheureusement, ce problème est trop souvent pris à la légère. Environ 75 % des personnes qui en sont atteintes n'ont jamais consulté pour ce problème. En tant que médecin, je peux vous assurer qu'il existe plusieurs moyens de soulager vos symptômes et de réduire vos risques de complications. »



D^r Roxane Néron, M.D.
Programme Santé ACTI-MENU

vous n'avez jamais consulté ?

Un épisode occasionnel de brûlures d'estomac n'a rien d'inquiétant. Toutefois, si vous vivez **l'une des situations suivantes**, vous devriez consulter un médecin pour découvrir la véritable cause de vos malaises et recevoir le meilleur traitement.

- Brûlures à l'estomac ou régurgitations acides chaque semaine
- Sommeil perturbé par vos malaises
- Prise fréquente de médicaments en vente libre pour obtenir un soulagement
- Symptômes persistants depuis quelques mois

votre médecin doit-il réévaluer votre état ?

Si vous prenez déjà un médicament vendu sur ordonnance pour l'un des problèmes d'estomac ci-dessous, répondez aux 5 questions du **test PASS**, un questionnaire publié dans le *Journal canadien de gastroentérologie*.

• • • • • • • • • •

- douleurs/malaises à l'estomac
- brûlures d'estomac
- goût sur dans la bouche/ régurgitations acides
- éructations/rots excessifs
- ballonnement abdominal accru
- nausées
- satiété précoce

Avec l'appui de :

Association des médecins de langue française du Canada • Collège des médecins du Québec • Fédération des médecins omnipraticiens du Québec • Fédération des médecins spécialistes du Québec • Ordre des infirmières et infirmiers du Québec • Ordre des pharmaciens du Québec

Test PASS

1 Présentez-vous encore des symptômes gastriques ?

Oui Non

2 En plus de votre principal médicament, prenez-vous l'un des médicaments suivants pour maîtriser vos symptômes ?

- Antiacides (ex.: TUMS^{MD}, Rolaids^{MD}, Maalox^{MD})
- Anti-H₂ (ex.: ranitidine, Zantac^{MD}, Pepcid^{MD})
- Agents favorisant la motilité (ex.: Motilium^{MD})
- Autres (ex.: Gaviscon^{MD}, Pepto-Bismol^{MD})

Oui Non

3 Votre sommeil est-il perturbé par vos symptômes gastriques ?

Oui Non

4 Vos habitudes alimentaires et vos habitudes de consommation de liquides sont-elles perturbées par vos symptômes gastriques ?

Oui Non

5 Vos symptômes gastriques interfèrent-ils avec vos activités quotidiennes ?

Oui Non

Si vous avez répondu oui à au moins l'une de ces questions, une modification de votre traitement pourrait vous être bénéfique.

Réalisé par :



Grâce au soutien de : AstraZeneca

Les deux principales causes

Les brûlures d'estomac à répétition sont le plus souvent causées par le **reflux** ou un **ulcère**.

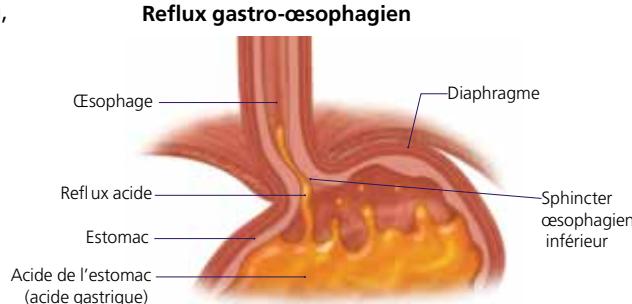
Qu'est-ce que le reflux ?

Le reflux gastro-œsophagien, communément appelé reflux, est souvent causé par une perte de tonus du sphincter œsophagien inférieur. Situé à la jonction de l'œsophage et de l'estomac, cet anneau musculaire ne s'ouvre normalement que pour laisser passer la nourriture consommée de l'œsophage à l'estomac.

Le reflux survient souvent parce que le sphincter s'ouvre à un moment inopportun, permettant alors au contenu acide de l'estomac de remonter vers l'œsophage. Étant sensible à cette puissante acidité, la paroi de l'œsophage devient alors irritée, ce qui peut causer des lésions avec le temps.

Vous êtes probablement victime de reflux **si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants :**

- Sensation de brûlure au centre de la poitrine pouvant durer de quelques minutes à quelques heures
- Régurgitations s'accompagnant d'un goût acide ou amer dans la bouche



Qu'est-ce que l'ulcère ?

L'ulcère qui cause des brûlures d'estomac est une lésion sur la membrane intérieure de l'estomac (ulcère d'estomac) ou, plus souvent, du petit intestin (ulcère duodénal). La lésion est souvent causée par une infection bactérienne (*H. pylori*), mais elle peut aussi être due à la consommation régulière de médicaments irritants pour le système digestif, notamment les anti-inflammatoires en vente libre comme Aspirin^{MD}, Advil^{MD} ou Motrin^{MD}, ou obtenus sur ordonnance comme Naprosyn^{MD}, Voltaren^{MD} ou l'indométhacine.

Dans le cas d'un ulcère, la douleur se manifeste quand l'acidité de l'estomac entre en contact avec la zone ulcérée. Comparativement à la douleur associée au reflux, celle de l'ulcère se situe plus bas, soit dans la partie supérieure de l'abdomen.

Ne négligez pas vos symptômes

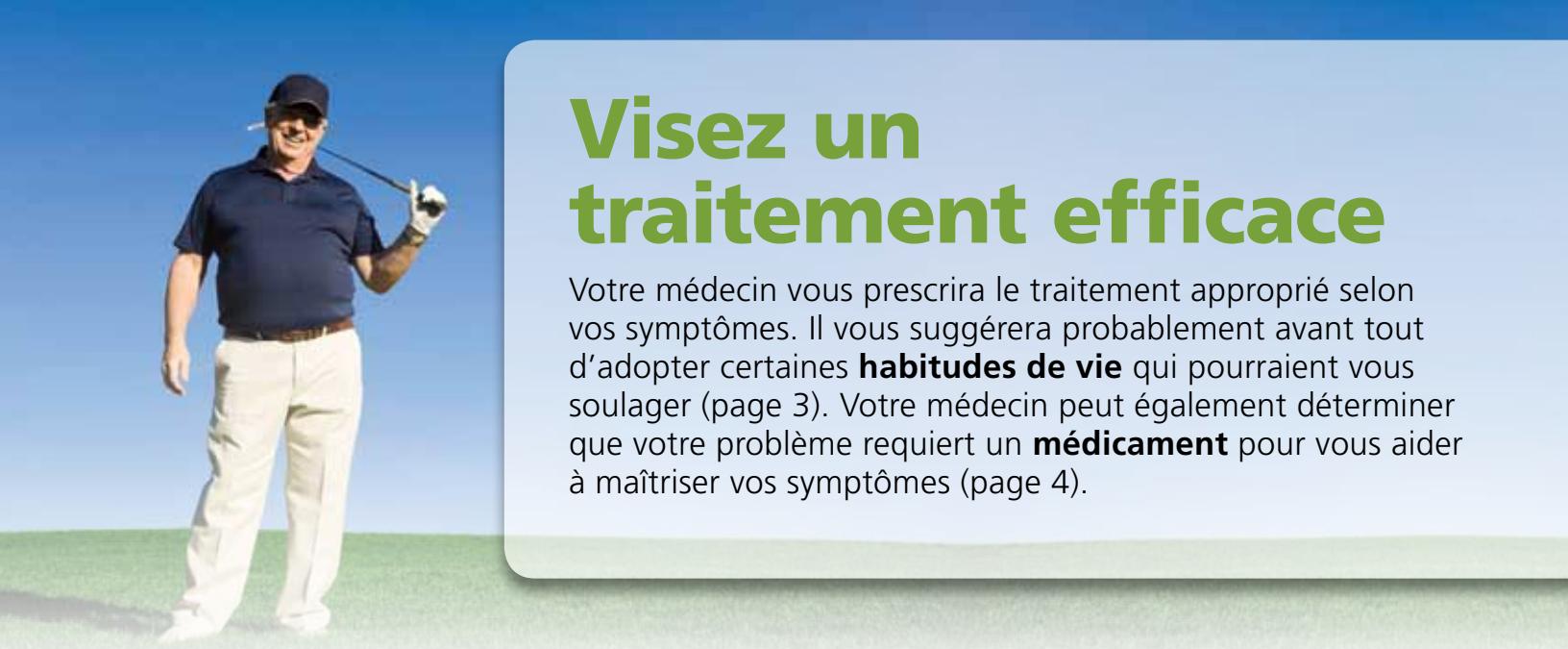
Trop souvent, les brûlures d'estomac ne sont pas suffisamment prises au sérieux. Elles peuvent grandement affecter la qualité de vie et les ignorer peut entraîner des complications. N'hésitez pas à prendre un rendez-vous avec un médecin pour en discuter.

Afin d'aider votre médecin à établir le bon diagnostic et à vous proposer le meilleur traitement, vous gagneriez à **avoir en tête ou sur papier les réponses aux questions suivantes** lors de votre rendez-vous :

- Quels sont vos symptômes ?
- À quelle fréquence et à quels moments apparaissent-ils ?
- Qu'est-ce qui les provoque, les aggrave ou les soulage ?
- Présentez-vous certains symptômes qui pourraient être les signes d'une complication : difficulté à avaler, douleur au moment d'avalier, voix enrouée, toux persistante inexplicable, vomissements, perte de poids, présence de sang dans les crachats, selles noires ou plus foncées ?

Votre douleur est-elle différente ?

Étant donné qu'une douleur vive à la poitrine peut être liée à un problème cardiaque, vous devriez consulter un médecin sans tarder **si votre malaise à l'estomac est plus intense** que celui ressenti habituellement ou s'il est **différent**, et surtout s'il survient à la **suite d'un effort physique**. En cas de doute, ne courez pas de risques. Vous pouvez au préalable contacter le service Info-Santé en composant le 8-1-1.



Visez un traitement efficace

Votre médecin vous prescrira le traitement approprié selon vos symptômes. Il vous suggérera probablement avant tout d'adopter certaines **habitudes de vie** qui pourraient vous soulager (page 3). Votre médecin peut également déterminer que votre problème requiert un **médicament** pour vous aider à maîtriser vos symptômes (page 4).

Des habitudes de vie qui peuvent soulager

Surveillez votre alimentation

Certains aliments et boissons peuvent déclencher ou aggraver vos symptômes :

- Boissons alcoolisées (évitez de boire de l'alcool l'estomac vide)
- Café (même décaféiné) et aliments ou boissons contenant de la caféine
- Menthe (fraîche, en tisane ou en thé)
- Chocolat
- Aliments gras, frits ou panés
- Mets épicés
- Boissons gazeuses
- Agrumes et jus à base d'agrumes (orange, pamplemousse...)
- Tomates et aliments à base de tomates (sauce à spaghetti, chili, pizza...)

« Afin de ne pas surcharger votre estomac, prenez des petites portions aux repas et des collations au besoin pour compléter. Tentez de manger lentement. Aussi, il est préférable de boire 30 minutes avant ou après les repas, plutôt que pendant les repas. »

Nancy Arseneault, diététiste
CHUM – Hôpital Notre-Dame

Libérez-vous de la cigarette

Arrêter de fumer est grandement recommandé. En plus de causer plusieurs problèmes de santé, le tabac stimule la production d'acide dans l'estomac. Le surplus d'acide peut retarder et même empêcher la guérison des lésions. Si vous n'êtes pas encore prêt à écraser, essayez de ne pas fumer après les repas.

« Les moyens qui peuvent soulager certaines personnes peuvent ne pas être efficaces pour d'autres. Faites vos propres expériences afin de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. »

D^r Roxane Néron, M.D.
Programme Santé ACTI-MENU

Adoptez d'autres habitudes pour limiter le reflux

Le reflux est en quelque sorte un « problème mécanique » et certains moyens peuvent aider à le contrôler. Comme la position couchée et la pression sur l'abdomen favorisent la remontée du contenu acide de l'estomac vers l'œsophage, **les mesures suivantes peuvent vous aider** :

- Surélevez la tête de votre lit d'au moins 15 centimètres (6 pouces). Glissez, par exemple, des blocs de bois sous les pattes de la tête de votre lit ou placez un morceau de mousse ferme sous la « tête » de votre matelas. C'est probablement la mesure qui vous aidera le plus.
- Évitez de vous pencher vers l'avant après les repas.
- Attendez au moins de 2 à 3 heures après les repas avant de vous étendre ou de vous coucher.
- Ne portez pas de vêtements ni de ceintures trop serrés.
- Visez un poids santé, surtout si vous avez un surplus de poids à l'abdomen.

Lorsque les médicaments sont nécessaires

L'objectif du traitement du reflux ou de l'ulcère est de soulager les symptômes, de guérir les lésions et de prévenir les récidives ainsi que les complications. Votre médecin pourrait vous prescrire un médicament de la famille des anti-H₂, comme Zantac^{MD}/ranitidine et Pepcid^{MD}/famotidine, ou de celle des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), comme Losec^{MD}, Nexium^{MD}, Pantoloc^{MD}, Pariet^{MD} etPrevacid^{MD}. Les médicaments de la famille des IPP sont souvent plus efficaces pour limiter la production d'acide dans l'estomac.

- **Reflux important** : la prise à long terme d'un médicament réduisant l'acidité de l'estomac constitue généralement la meilleure solution.
- **Ulcère d'origine bactérienne** : le médicament pour réduire l'acidité gastrique sera prescrit en combinaison avec des antibiotiques. Environ 90 % des ulcères de ce type sont guéris après 4 à 12 semaines.
- **Ulcère causé par la prise d'un médicament qui irrite l'estomac** : votre médecin s'assurera que ce médicament est essentiel à votre santé et l'ajustera en conséquence.

Suivez votre traitement, c'est important !

« Vous avez tout avantage à respecter le traitement qui vous a été prescrit, tant en ce qui a trait au changement de certaines de vos habitudes qu'à la prise de votre médicament (la bonne dose et le meilleur moment de la journée pour le prendre). Il est important de prendre vos médicaments pour toute la durée prescrite, et ce, même si vos malaises disparaissent rapidement. Si certains symptômes persistent ou que de nouveaux apparaissent, n'hésitez pas à revoir votre médecin. »

Sandrine Alarcon, infirmière clinicienne
Groupe de médecine de famille, Centre médical Laval

Pour en savoir plus sur les brûlures d'estomac, consultez le site de l'Association des gastro-entérologues du Québec au www.ageq.qc.ca.

Ce document a été élaboré par les docteurs **Louis Gagnon** et **Roxane Néron** et par les diététistes **Sylvie Desroches** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration du docteur **André L. Gelly**, gastro-entérologue, Association des gastro-entérologues du Québec, de **Philippe Allard**, pharmacien, et de **Nancy Arseneault**, diététiste.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466, poste 225.

© ACTI-MENU – 2009.

Visitez notre site Web au www.actimenu.ca

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2009.

Et les médicaments en vente libre ?

« Si vos brûlures d'estomac ne sont qu'occasionnelles, les médicaments en vente libre peuvent vous soulager. Les plus courants sont Maalox^{MD}, Rolaids^{MD}, TUMS^{MD}, Pepcid^{MD}, Zantac^{MD} et Gaviscon^{MD}. En raison des effets secondaires possibles à long terme, et surtout parce qu'il est important de déterminer la cause de votre problème, vous ne devriez pas consommer ces médicaments sur une base régulière sans en avoir discuté avec votre médecin ou votre pharmacien. »

Philippe Allard,
pharmacien

