

Soulager le reflux digestif

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 dans la bouche : c'est le reflux gastro-œsophagien.

D'autres signes plus discrets sont possibles comme des maux d'estomac, une toux persistante, des renvois fréquents.

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.

Nos conseils

En pratique

Certains médicaments permettent de soulager les douleurs dues au reflux. Ils permettent essentiellement de :

► Protéger l'œsophage

Les produits à croquer, liquides ou sous forme de gels dits « pansements œsophagiens » ou « plâtres » tapissent le tube digestif. Prenez-les au moment des douleurs et après les repas.

D'autres médicaments forment des gels visqueux au-dessus des aliments et empêchent le contenu de l'estomac de remonter : ils doivent être pris juste après le repas.

► Réduire l'acidité

Certains produits permettent de diminuer ponctuellement 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 pour une durée de traitement très courte.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Prenez les pansements et gels visqueux deux heures avant ou après vos médicaments habituels.**

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.

Préférez des petites collations répétées aux repas copieux.

Diminuez les excitants comme l'alcool, le café, le tabac qui favoriseraient 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.**

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur le reflux gastro-œsophagien et son traitement, retrouvez sur Internet la campagne d'information nationale en ligne : www.refluxinfo.fr

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 s'ils apparaissent fréquemment (plus d'une fois par semaine).