



Comment traiter les brûlures d'estomac et les reflux gastrique

CONSEILS DE BASE – ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

La première étape est de chercher à adopter certaines habitudes simples qui peuvent vous permettre de diminuer la fréquence de vos brûlures d'estomac

- 1. Faites attention à ce que vous mangez.** Identifiez les aliments et les boissons qui vous donnent des brûlements d'estomac. Tentez de les éviter.
 - Café
 - Alcool et Boissons gazeuses
 - Aliments frits et Malbouffe
 - Mets épicés
 - Ail et Oignon en grande quantité
 - Agrumes et Jus à base d'agrumes (oranges, pamplemousses...)
 - Chocolat et Menthe
 - Aliments à forte teneur en tomates (sauce tomate, sauce spaghetti...)
- 2. Faites attention aux anti-inflammatoires**
- 3. Prenez des plus petits repas et mangez plus lentement.**
- 4. Évitez de manger juste avant de vous coucher.**
- 5. Le fait de soulever votre tête pour dormir** à l'aide d'oreillers ou en relevant la tête du lit pourrait également vous aider.
- 6. Arrêtez de fumer** - Selon les recherches, le tabagisme augmente le risque de souffrir de brûlements d'estomac et de reflux gastrique.
- 7. Perdez du poids** - Les recherches ont démontré que la perte de quelques kilos en trop peut atténuer les maux gastriques.
- 8. Portez des vêtements amples.** La pression causée par des vêtements trop serrés peut aggraver les brûlements d'estomac.

Si vos brûlures d'estomac ne sont qu'occasionnelles, les médicaments en vente libre pourront vous soulager la plupart du temps. Les plus courants sont :

Zantac^{md} Maalox^{md}, Rolaid^{md}, TUMS^{md}, Pepcid^{md} et Gaviscon^{md}.

En raison des effets secondaires possibles à long terme de ces traitements si vous les utilisez sur une base quotidienne et parce qu'il peut être important de déterminer la cause de vos symptômes, nous vous suggérons de discuter avec un professionnel de la santé (médecin ou pharmacien) lorsque vos symptômes persistent dans le temps.



L'objectif du traitement des brûlement d'estomac et des reflux sera de soulager vos symptômes et de guérir l'inflammation parfois présente dans votre estomac. Le but du traitement sera la plupart du temps temporaire pour éviter les effets secondaires au long terme de ces différents traitements. Votre médecin pourrait vous prescrire un médicament de la famille des anti-H2 ou de celle des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)

- **Anti-H2 : Zantac^{md} (ranitidine) ou le Pepcid^{md} (famotidine)**
- **IPP : Pantoloc^{md}, Nexium^{md}, Losec^{md}, Pariet^{md} et Prevacid^{md}**

Si vous prenez un IPP depuis un bon moment, votre estomac s'est sans doute adapté à son effet. Le fait d'arrêter subitement votre IPP pourrait occasionner un rebond de vos reflux gastriques et empirer vos symptômes. Il est donc recommandé de diminuer graduellement la dose sur une période de quatre semaines avant de le cesser complètement de le prendre. Visiter l'outils suivant pour vous aider à établir votre plan de retrait progressif de votre IPP.

Ais-je encore besoin de mon IPP

https://static1.squarespace.com/static/5b228b21b27e39f258f12ae0/t/63a217a4ba9bcb7c01642caf/1671567272199/Me%CC%81dicaments%2Bpour%2Ble%2Bre-flux%2Bgastrique_IPP.pdf