

Le reflux gastro-œsophagien

Rédaction : Dr Lise-Laure Fouarge – Société Scientifique de Médecine Générale – Juin 2022



Le reflux correspond à une remontée du contenu acide de l'estomac vers l'œsophage, le tube qui relie l'estomac à la bouche.

Quels sont les symptômes ?

La remontée acide peut causer différents types de symptômes :

- ◆ Une sensation de brûlure au niveau de la poitrine (celle-ci peut irradier dans le cou, la mâchoire, le dos, les bras et le ventre)
- ◆ Des régurgitations
- ◆ Des nausées ou vomissements
- ◆ Une sensation de gêne au niveau de la gorge, une toux persistante, des spasmes au niveau des bronches



Quel est le traitement ?

1. Adapter l'alimentation et certaines habitudes de vie

- ◆ Éviter certains aliments favorisant le reflux : les plats épicés, les agrumes, l'alcool, le café, le chocolat et les boissons gazeuses
- ◆ Éviter les activités physiques, la position allongée, et la position penchée en avant peu après un repas (souper 2-3h avant le coucher). Surélever la tête du lit de 10 à 15 cm
- ◆ Arrêter le tabac si on fume
- ◆ Perdre du poids si on est en surpoids
- ◆ Éviter les repas gras et trop abondants, ainsi que les vêtements et les ceintures qui serrent à la taille

2. Les médicaments

Si ces mesures ne suffisent pas, on peut recourir à certains médicaments. Les **antiacides** sont des médicaments disponibles sans ordonnance, qui

peuvent se prendre plusieurs fois par jours en fonction des symptômes.

Si les antiacides ne suffisent pas, votre médecin peut vous prescrire des **IPP** (inhibiteurs de la pompe à protons). Ce sont des médicaments qu'on prend une fois par jour à jeun le matin et qui diminuent l'acidité de l'estomac. Généralement un traitement de 4 à 8 semaines suffit, mais il peut être utile de diminuer progressivement le traitement, à cause d'un rebond d'acidité fréquent si on l'arrête brutalement.

3. La chirurgie

Elle est seulement envisagée si les autres traitements ne fonctionnent pas, ce qui est très rare.



Dois-je faire des examens ?

Dans certains cas une **gastroscopie** est nécessaire. C'est un examen qui s'effectue à l'hôpital par un gastroentérologue qui introduit une petite camera au niveau de votre œsophage. Il faut consulter votre médecin traitant pour réaliser cet examen ;

- › si vous avez plus de 55 ans et que c'est la première fois dans votre vie que vous avez des symptômes de reflux,
- › si les symptômes ne s'améliorent pas malgré les médicaments et si vous avez un des symptômes suivants : vomissements de sang ou noirs, une perte de poids alors que vous n'essayez pas de maigrir, des difficultés à avaler.

Sources:

PRESCRIRE, Reflux gastro-œsophagien chez un adulte : l'essentiel sur les soins de premier choix, juin 2020.

UP TO DATE, Patient education: Acid reflux and gastroesophageal reflux disease in adults (the basics), février 2022.

CBIP-BCFI, Fiches de transparence : les troubles gastriques, 6 août 2018.

E.R.: Quentin Mary + SSMG asbl rue de Suisse 8 – 1060 Bruxelles – 0410.639.602 – © Tous Droits réservés