



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Combattre le reflux gastrique : la prévention et le traitement médical

Si vous êtes comme la plupart des gens, il y a de fortes chances que vous ayez un jour souffert de maux d'estomac, et peut-être même d'une indigestion occasionnelle ou d'aigreurs.



Cependant, pour nombre de personnes, l'indigestion n'est pas simplement la conséquence d'un repas mal digéré—c'est une situation quotidienne qui les empêche de se sentir bien et de vaquer à leurs occupations. De cinq à sept pour cent de la population souffrent de reflux gastrique, parfois appelé reflux gastro-œsophagien ou RGO, un trouble digestif qui cause de graves brûlures d'estomac, des maux de gorge chroniques et pourrait entraîner des dommages physiques et émotionnels permanents.

Qu'est-ce que le reflux gastro-œsophagien?

Après un repas, notre corps combine la déglutition, les effets de la gravité et une valve située entre l'estomac et l'œsophage, appelée le sphincter inférieur de l'œsophage (SIE), pour faire passer la nourriture dans le système digestif. C'est alors que les aliments sont partiellement digérés par l'acide et les enzymes gastriques. Selon les spécialistes dans le domaine, chez les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien, le SIE ne joue pas son rôle correctement. Plutôt que de rester dans l'estomac, le contenu acide remonte dans l'œsophage. S'il n'est pas traité, ce trouble pourrait causer une inflammation de l'œsophage et une dysphagie, un trouble se signalant par une difficulté à avaler. Les faits semblent démontrer que le reflux gastrique pourrait, à la longue, entraîner un cancer de l'œsophage.

Comment savoir s'il s'agit de reflux gastro-œsophagien?

Voici des symptômes habituels du reflux gastrique :

- Éructation
- Maux de gorge ou toux chronique
- Difficulté ou douleur lors de la déglutition
- Régurgitations acides (excès soudain de salive)
- Enrouement
- Goût amer dans la bouche
- Mauvaise haleine
- Inflammation des gencives

Si ces problèmes se manifestent, assurez-vous de consulter à ce sujet un professionnel de la santé.

Comment prévenir et traiter ce problème?

Si vous souffrez souvent de reflux gastrique, voici des conseils en matière de prévention :

Mangez lentement. En raison du rythme trépidant de notre vie professionnelle et personnelle, nous avons souvent tendance à engloutir la nourriture plutôt que de prendre le temps de la mastiquer pour mieux la digérer. La recherche démontre que le fait de manger trop rapidement peut déclencher des symptômes du reflux gastrique. La suralimentation peut aussi être à l'origine de problèmes digestifs.

Évitez les pensées négatives. Bien que le reflux et les brûlures d'estomac soient des problèmes physiques, l'esprit joue un rôle important dans la gravité et la fréquence des crises. Chez plusieurs personnes, le seul fait de s'inquiéter au sujet du reflux gastrique entraînera des symptômes. Pour cette raison, les professionnels de la santé recommanderont souvent une thérapie cognitive du comportement, une technique psychologique par laquelle le psychothérapeute aide son patient à jeter un regard plus positif sur sa maladie. La relaxation progressive, qui consiste à tendre puis à détendre lentement tous les muscles du corps, ainsi que l'hypnothérapie et la méditation sont d'excellents moyens de traiter ce trouble. La rétroaction biologique—une thérapie qui utilise un signal électrique pour améliorer l'aptitude du client à se détendre, peut aussi contribuer à réduire le stress et les pensées négatives.

Surveillez votre alimentation. Certains aliments risquent davantage de causer des problèmes digestifs, en particulier ceux qui sont riches en gras et en sel. Le chocolat, la menthe poivrée, les agrumes et les tomates peuvent aussi être des facteurs de risque. Si vous ne connaissez pas de façon certaine la cause de vos troubles de santé, pensez à tenir un journal alimentaire dans lequel vous noterez ce que vous avez mangé et si ces aliments ont causé ou non des brûlures d'estomac ou un reflux gastrique.

Pratiquez des activités physiques. Une activité physique pratiquée de façon régulière peut contribuer à améliorer le système digestif, à réduire les brûlures d'estomac et à soulager le stress. De plus, des recherches médicales démontrent l'existence d'un lien entre l'obésité et le RGO. Il est important de se souvenir que certaines formes d'exercice, par exemple, le jogging, peuvent être trop violentes et aggraver le problème. Si vous souffrez d'un trouble digestif, pensez à adopter une activité à plus faible impact telle que le vélo, le yoga ou la natation.

Évitez de lézarder après un repas. La gravité est une composante importante du processus de digestion, car elle force la nourriture à descendre dans l'estomac et contribue à prévenir la régurgitation du liquide acide gastrique. Après un repas, lorsque vous vous écrasez devant le téléviseur, vous empêchez la gravité d'effectuer son travail et vous augmentez le risque de souffrir de reflux gastrique. C'est aussi la raison pour laquelle le fait de manger avant d'aller au lit accroît le risque d'une crise gastrique. En fait, des chercheurs ont découvert que l'insomnie pourrait être causée par la régurgitation du liquide acide gastrique durant le sommeil.

Éliminez la nicotine. Les chercheurs ont identifié le tabac comme étant la principale cause de reflux gastrique, car il affaiblit la valve reliant l'œsophage à l'estomac. Selon les résultats d'une étude effectuée en Suède, les fumeurs sont 70 pour cent plus sujets à développer ce trouble de santé.

Réduisez la caféine et l'alcool. Dans le cas du reflux gastrique, ces deux substances populaires sont fortement présumées être des facteurs de déclenchement des symptômes, bien que leur responsabilité n'ait jamais été démontrée de façon officielle. Même si les chercheurs n'ont jamais réussi à établir un lien solide et formel entre ces substances et le RGO, un excès de caféine ou d'alcool peut irriter l'estomac et aggraver le problème.

Ajoutez des fibres à votre régime alimentaire. Les aliments riches en fibres tels que les grains entiers, les fruits déshydratés et les noix peuvent contribuer à combattre le RGO en améliorant le processus de digestion. Si vous souffrez présentement de reflux gastrique, pensez à ajouter des fibres à votre régime alimentaire quotidien.

Quels sont les traitements médicaux disponibles?

Après avoir mis en œuvre ces conseils de prévention, si vous souffrez toujours de reflux gastrique, consultez un médecin. Il pourra vous suggérer l'un ou plusieurs de ces traitements.

Les antiacides. Les antiacides en vente libre neutralisent l'acidité gastrique et soulagent les symptômes associés à l'indigestion et aux brûlures d'estomac. Cependant, leurs effets sont habituellement de courte durée et les symptômes réapparaîtront s'ils ne sont pas traités.

Les médicaments sur ordonnance. Si d'autres formes de traitement ne réussissent pas à soulager les symptômes, le médecin pourra recourir aux inhibiteurs de la pompe à protons, un médicament très efficace qui réduit l'acidité gastrique durant de plus longues périodes de temps. Ce médicament, associé à une autre catégorie appelée antagonistes des récepteurs H2 de l'histamine, est particulièrement efficace lorsqu'il s'agit de prévenir le reflux gastrique durant la nuit.

Un traitement médical. Dans certains cas, les symptômes du reflux gastrique sont en réalité causés par un trouble cardiaque sous-jacent. Si vos brûlures d'estomac sont accompagnées d'étourdissements, d'essoufflement, de vomissements, de diarrhée, de douleurs abdominales violentes, de fièvre ou de selles noires ou tachées de sang, consultez un médecin immédiatement.

Personne n'est à l'abri d'une indigestion ou de brûlures d'estomac occasionnelles. Cependant, si ces troubles en arrivent à perturber vos activités quotidiennes, souvenez-vous qu'il existe plusieurs possibilités de traitement. Le fait d'effectuer de petits changements à votre style de vie pourrait vous aider à jouir de la vie et à éviter ces gargouillements d'estomac dérangeants. Cependant, un reflux gastrique constant devrait être porté à la connaissance d'un médecin, car il pourrait signaler un problème cardiaque.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.