

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA™



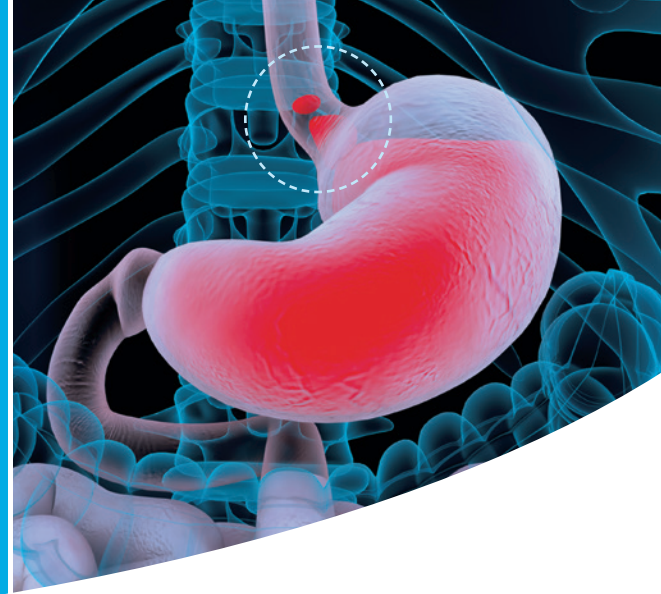
Brûlures d'estomac

pharmacy.express-scripts.ca/fr

Que sont les brûlures d'estomac?

Les brûlures d'estomac, aussi appelées « reflux gastrique » ou « dyspepsie », se caractérisent souvent par une sensation de douleur ou d'inconfort ressentie habituellement dans la partie supérieure de l'abdomen.

Les brûlures d'estomac peuvent survenir à tout âge. Elles se produisent lorsque des aliments et des sucs gastriques remontent (reflux) dans l'œsophage (tube qui relie la gorge à l'estomac).



Facteurs à l'origine des brûlures d'estomac

- La fermeture incomplète du sphincter situé entre l'œsophage et l'estomac.
- Des aliments et des boissons, comme les aliments frits et gras, le chocolat, les boissons contenant de la caféine, l'alcool ou les boissons gazeuses.
- Certains médicaments, tels que les antibiotiques, les analgésiques et les suppléments en fer.
- Le tabagisme et l'usage d'autres produits du tabac.
- Le stress, qui peut faire augmenter la production d'acide gastrique.
- D'autres problèmes de santé associés aux brûlures d'estomac, comme une hernie hiatale, un cancer de l'estomac, une inflammation de l'estomac ou du pancréas, une réduction du débit sanguin vers l'intestin, la maladie cœliaque, la maladie de Crohn, les calculs biliaires, la constipation et un dysfonctionnement de la thyroïde.

Quand faut-il consulter un médecin?

Même si les brûlures d'estomac ne sont pas graves en elles-mêmes, elles peuvent être le signe d'une affection sous-jacente grave. Consultez un médecin dans les cas suivants :

- Vous avez souvent des brûlures d'estomac, ou vos symptômes persistent depuis plus de deux semaines.
- Vous souffrez de maux de ventre modérés à intenses.
- Vous avez plus de 50 ans et vous présentez de nouveaux symptômes ou ceux-ci s'aggravent ou deviennent plus fréquents.
- Les symptômes liés à vos brûlures d'estomac sont devenus plus fréquents ou se sont aggravés.
- Vous avez de la difficulté à avaler ou ressentez des douleurs au moment d'avalier.
- Vous avez des nausées ou des vomissements.
- Vous avez subi récemment une perte de poids importante.
- Vous ressentez des symptômes liés aux brûlures d'estomac depuis plus de deux semaines, même si vous prenez des antiacides en vente libre.
- Vos symptômes perturbent vos habitudes de vie ou nuisent à vos activités quotidiennes.
- Vos selles sont noires ou contiennent du sang.

Ces symptômes peuvent être le signe d'une maladie grave. Vous devriez consulter immédiatement un médecin.

Traitement

Voici quelques conseils pour éviter les brûlures d'estomac :

- Évitez de vous allonger immédiatement après un repas. Attendez au moins trois heures entre votre dernier repas et le moment du coucher.
- Limitez votre consommation d'alcool et de caféine ou évitez d'en consommer.
- Mangez de petits repas, plus fréquemment.
- Réduisez votre stress.
- Cessez de fumer.
- Attendez au moins une heure après un repas avant de faire de l'exercice.
- Essayez de perdre du poids, si votre indice de masse corporelle (IMC) dépasse le seuil de 30 kg/m². Si vous ne connaissez pas votre IMC, cliquez [sur ce lien](#) pour le calculer à l'aide d'un calculateur d'IMC en ligne, facile à utiliser.
- Évitez les aliments qui provoquent des symptômes liés aux brûlures d'estomac ou les aggravent.

Conseils

- Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour connaître les médicaments en vente libre ou les médicaments d'ordonnance indiqués pour soulager les troubles gastriques.
- Lisez attentivement les directives sur l'emballage du médicament pour en connaître la posologie et en tirer le maximum d'avantages.
- Agitez bien la bouteille d'antiacide liquide avant l'emploi. Prenez le médicament avant ou après les repas.

Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.