



S E R V I C E D E  
GASTROENTÉROLOGIE  
du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

# REFLUX GASTRO- ŒSOPHAGIEN

Traitements et conseils



## QU'EST-CE QUE LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN ?

Le reflux gastro-œsophagien survient lorsque le contenu de l'estomac remonte dans l'œsophage. Ce phénomène est habituellement secondaire au relâchement du sphincter œsophagien inférieur (anneau de muscle entre l'œsophage et l'estomac, ou clapet).

Le relâchement ou l'ouverture du sphincter est un processus normal lorsque l'on mange pour laisser descendre les aliments dans le tube digestif et évacuer l'excédant d'air. Il sert à protéger l'œsophage du contenu acide de l'estomac en se refermant après chaque bouchée avalée. Par contre, celui-ci peut mal fonctionner ou être moins fort.

C'est notamment le cas lorsque :

- le sphincter est plus ouvert que la normale (par exemple, en sclérodermie, hernie hiatale, c'est-à-dire migration d'une portion de l'estomac dans le thorax);
- le sphincter se relaxe suite à l'ingestion de certains aliments comme l'alcool, le café ou le chocolat;
- le stress n'est pas géré adéquatement.

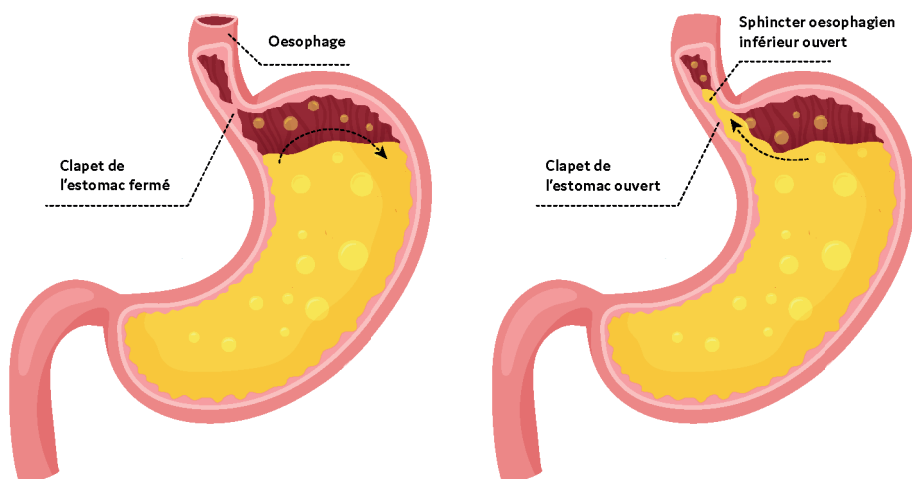
Les symptômes du reflux gastro-œsophagien vont d'une sensation de brûlure, de régurgitation, d'enrouement, d'une sensation de boule à la gorge (rarement) à une impression de blocage dans l'œsophage.

Le reflux d'acide dans l'œsophage peut entraîner une inflammation de l'œsophage (œsophagite) qui peut mener à des douleurs en avalant et à des saignements.

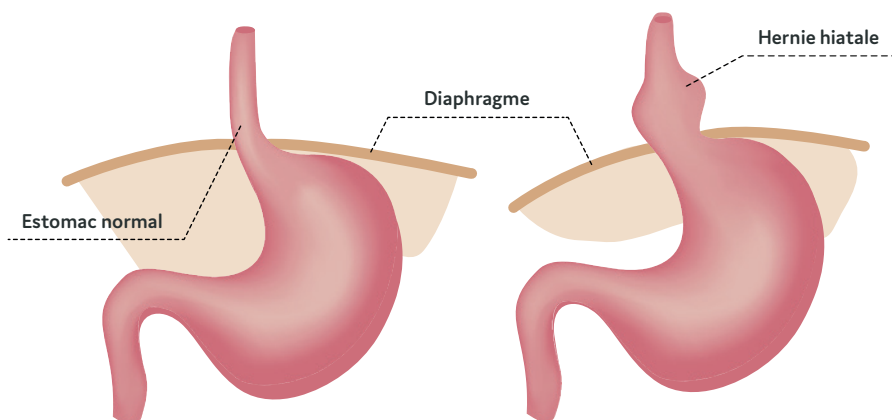
Les symptômes surviennent n'importe quand dans la journée, mais typiquement après avoir mangé, la nuit (à cause de la gravité) ou le matin (à cause de l'accumulation d'acidité dans l'œsophage pendant la nuit, lorsque couché).

Le diagnostic se pose surtout par un questionnaire. Parfois, il peut être nécessaire de faire une gastroscopie ou une pH-métrie (petit tube que l'on insère dans l'œsophage pour calculer l'acidité) pour faire le diagnostic.

**Sphincter œsophagien inférieur (clapet) normal retenant le contenu acide de l'estomac**



**Hernie hiatale entraînant une incompetence à retenir l'acidité gastrique**



## COMMENT TRAITER LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN ?

Voici quelques conseils pour gérer votre reflux gastro-œsophagien :

- Remonter la tête du lit de 15 cm.
- Éviter de manger ou de boire 2 h, ou idéalement, 3 h avant le coucher.
- Manger des repas fractionnés (de 4 à 6 repas par jour au lieu de 2 à 3).
- Manger moins de gras et plus de protéines. Le gras ralentit la vitesse de la vidange de l'estomac.
- Éviter de porter des vêtements ou ceinture trop serrés.
- Garder un poids santé (IMC  $\leq 25$ ).
- Faire une bonne gestion du stress.

**Consommer avec modération :**

- Agrumes, boissons gazeuses, vin ou alcool.
- Thé, café, chocolat, épices.

Un ou une nutritionniste peut vous fournir des conseils sur les aliments à éviter pour mieux contrôler vos symptômes.

Il existe plusieurs médicaments pour traiter le reflux gastro-œsophagien. Lorsque celui-ci survient occasionnellement, vous pouvez prendre des antiacides en vente libre tels que TUMS<sup>®</sup>, Gaviscon<sup>®</sup>, Maalox<sup>®</sup>, Pepto Bismol<sup>®</sup>. S'il survient plusieurs fois dans la semaine, il se peut que l'on vous suggère un inhibiteur de la pompe à proton (IPP).

Les IPP, agent bloquant l'enzyme produisant l'acidité, sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris à jeun, **30 minutes avant le premier repas** de la journée.

Enfin, il se peut qu'on vous suggère des prokinétiques (médicaments qui font avancer l'estomac plus vite). Ils peuvent avoir un effet sur le sphincter œsophagien inférieur et diminuer le contenu acide de l'estomac disponible pour remonter dans l'œsophage.

Certains médicaments peuvent empirer le reflux gastro-œsophagien. Parlez-en à votre pharmacien ou pharmacienne.





### **Élaboration du contenu :**

Dre Marie-Pier Bachand, gastroentérologue

### **Révision du contenu :**

Dre Laurence Guay, gastroentérologue

### **Révision linguistique et mise en page :**

Service des communications et des relations médias  
Présidence-direction générale

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2024

### **Mai 2024**

4-6-12213 (version française) | 4-6-12214 (version anglaise)

[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 