

*Bien vous soigner
avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

juin 2008

LE REFLUX GASTRO- ŒSOPHAGIEN occasionnel de l'adulte



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est principalement lié à un mauvais fonctionnement de la partie inférieure de l'œsophage (conduit reliant la gorge à l'estomac) et/ou à une hernie hiatale (partie de l'estomac qui remonte dans le thorax). Il peut se manifester à tout âge.

Lorsque l'œsophage fonctionne bien, il ne s'ouvre que pour laisser passer la nourriture vers l'estomac. Chez les personnes souffrant d'un reflux gastro-œsophagien, l'œsophage s'ouvre de façon inappropriée et laisse ainsi le contenu de l'estomac, le plus souvent acide, remonter le long du conduit œsophagien, parfois jusque dans la bouche.

Le RGO se traduit typiquement par des brûlures remontant derrière le sternum (*pyrosis*) et/ou par des régurgitations en général acides. Mais d'autres signes peuvent apparaître d'ordre digestif (nausées, éructation, hoquet) ou autre : toux chronique (souvent nocturne), asthme, gorge irritée, voix enrouée, sinusite, douleurs aux oreilles. Les symptômes du RGO apparaissent généralement après les repas ou pendant la nuit.

Le RGO évolue souvent de façon chronique sans entraîner de complications. Cependant dans certains cas et en l'absence de prise en charge de la maladie, la muqueuse de l'œsophage peut

s'endommager : c'est **l'œsophagite**.

Certaines œsophagites sévères peuvent se compliquer : ulcère, difficulté à avaler (*dysphagie*), rétrécissement du bas de l'œsophage (*sténose peptique*) et très rarement cancer de l'œsophage. Il est donc important d'identifier les signes d'alerte qui doivent vous orienter vers votre médecin traitant.

La grossesse peut déclencher ou aggraver les symptômes du RGO, il est important d'en parler avec le médecin qui suit votre grossesse ou avec la sage-femme.

Cette fiche ne concerne que la prise en charge du reflux gastro-œsophagien occasionnel de l'adulte, le reflux chez l'enfant et le nourrisson nécessite une consultation médicale.

Ce qu'il ne faut pas faire

SIGNES D'ALERTE

Ne prenez pas de vous même un médicament si :

- Les symptômes sont d'apparition récente et **vous avez plus de 50 ans.**
- Vos troubles s'accompagnent de **signes de gravité** (difficulté à avaler ou dysphagie, amaigrissement, vomissements sanglants).

Vous devez absolument consulter votre médecin traitant car des examens complémentaires sont sans doute nécessaires

Il ne faut pas **prendre de vous même** un médicament contre le RGO si :

- votre douleur est permanente ou constrictive,
- vous souffrez d'une maladie des reins,
- vous supposez que votre reflux est en relation avec la prise de certains médicaments.

Il ne faut pas **continuer** le traitement sans l'avis de votre médecin en cas de :

- persistance ou d'aggravation des symptômes après quelques jours de traitement,
- brûlures récidivant dès l'arrêt du traitement.

Dans tous ces cas demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même :

Certaines mesures simples peuvent vous permettre de diminuer la fréquence des brûlures d'estomac :

- Après les repas, patienter avant de vous allonger ou de faire des efforts trop importants. De façon générale, éviter certaines postures (buste incliné vers le bas) et les vêtements et ceintures trop serrés au niveau de l'abdomen
- Adopter une position surélevant la partie haute du corps pendant le sommeil (cales sous les pieds de la tête du lit)
- Identifier et éviter les aliments favorisant l'apparition des brûlures d'estomac (les graisses, épices, boissons gazeuses, chocolat...)
- Fractionner vos repas
- Normaliser votre poids
- Supprimer ou diminuer fortement votre consommation d'alcool et de tabac
- Canaliser votre stress (sport, relaxation...)

Les médicaments

Si ces simples conseils ne sont pas suffisants, vous pouvez avoir recours à des médicaments de prescription médicale facultative.

Ces traitements sont réservés au stade peu sévère du RGO lorsque les troubles sont occasionnels et peu fréquents.

Ces médicaments vont soulager vos symptômes mais ils ne permettent pas de guérir la maladie. Les symptômes peuvent donc réapparaître.

Il est impératif de respecter la **posologie**, la **durée du traitement préconisée** et de ne jamais prendre un traitement de façon prolongée sans avis médical.

Le choix d'une spécialité doit se faire en fonction des spécificités individuelles (maladie en cours, mauvais fonctionnement d'un organe etc.), des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments et à la prise éventuelle d'un autre médicament.

Pour ce faire, **il est important de toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

Les antiacides

Ce sont des mélanges de sels qui neutralisent localement l'acidité du contenu de l'estomac.

Ne pas utiliser en cas de maladie des reins

- En général, prendre les antiacides au moment des brûlures d'estomac ou remontées acides
- Les antiacides peuvent diminuer l'absorption d'autres médicaments pris par voie orale,

il convient donc de les prendre à distance des autres médicaments (2 heures ou plus).
Demandez conseil à votre pharmacien

- Les antiacides à base de sels d'aluminium ou de magnésium peuvent être à l'origine de troubles du transit (constipation, diarrhée)
- Les antiacides se présentent souvent en associations (association de sels ou association avec d'autres molécules : anti flatulents (siméticone, diméticone), protecteurs gastro-intestinaux (Silice, Gomme Guar, Attapulгите de Mormoiron, Monmectite, Kaolin)

Molécules :

- Sels d'aluminium • Sels de magnésium
- Sels de calcium

Les alginates

Ils forment un gel visqueux surnageant sur la partie supérieure du contenu de l'estomac qui s'oppose au reflux. En cas de reflux ce gel protège la paroi de l'œsophage.

Ne pas utiliser en cas de maladie des reins quand l'alginate est associé à un antiacide

- Prendre les alginates après les repas
- Les alginates sont toujours associés à des sels (de sodium, d'aluminium, de magnésium), il est nécessaire de décaler la prise par voie orale d'autres médicaments (de 2 heures ou plus).
- Certaines associations sont riches en sodium ou en calcium, attention si vous suivez un régime sans sel. Demandez conseil à votre pharmacien

Molécules : • Acide alginique ou Alginate de sodium

Les antihistaminiques H₂ ou anti-H₂

Ils réduisent la sécrétion acide de l'estomac.

- Peuvent être pris en fonction des symptômes : soit au moment de la crise douloureuse, soit avant le repas, soit au moment du coucher.
- Ne pas dépasser 2 prises par 24h.
- Respecter la durée de traitement indiquée sur la notice (5 j pour la cimétidine, 2 semaines pour la famotidine).
- Respecter un intervalle de 2 heures entre la prise des antiacides et celle des anti-H₂

Molécules :

- Famotidine 10 mg
- Famotidine + antiacides (hydroxyde de magnésium + carbonate de calcium)

Ne pas utiliser l'association en cas de maladie des reins

Consulter votre médecin traitant en cas maladie du foie, en cas d'insuffisance de phosphore dans le sang, ou si vous suivez un régime pauvre en calcium

- Cimétidine 200 mg

Ne pas utiliser sans avis médical en cas de maladie des reins et chez le sujet âgé

Il existe d'autres médicaments traditionnellement proposés en homéopathie en cas de brûlures d'estomac et de remontées acides.

Parlez-en à votre pharmacien.

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.