

*Bien vous soigner
avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

Juin 2011

BRÛLURES D'ESTOMAC ET REMONTÉES ACIDES



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

Principalement lié à un mauvais fonctionnement de la partie inférieure de l'œsophage (conduit reliant la gorge à l'estomac), le **reflux gastro-œsophagien (RGO)** se traduit typiquement par des brûlures remontant derrière le sternum (pyrosis) et/ou par des remontées acides du contenu de l'estomac, parfois jusque dans la bouche (régurgitations). Le RGO peut être aggravé par une hernie hiatale (partie de l'estomac qui remonte dans le thorax) et se manifester à tout âge.

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.

Les symptômes du RGO apparaissent généralement ponctuellement, après les repas ou pendant la nuit. 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.

Le RGO évolue souvent de façon chronique sans entraîner de complications mais la fréquence et la persistance des symptômes doivent conduire à une prise en charge médicale. De plus, dans certains cas et en l'absence de prise en charge, 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 une consultation médicale.

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

Signes d'alerte

- Si vous avez plus de 55 ans et avez des symptômes apparaissent pour la première fois ou se sont modifiés récemment ;
- Si vos troubles s'accompagnent de difficultés à avaler (dysphagie), une perte de poids, des vomissements sanglants ou sang dans les selles, pâleur et faiblesse (anémie) ;

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

Ce qu'il ne faut pas faire

- Ne prenez pas de vous-même un médicament contre le RGO si :
 - votre douleur est permanente ou constrictive,
 - vous souffrez d'une maladie rénale ou du foie,
 - vous vous suivez un traitement avec certains médicaments :
 - anti-inflammatoires (AINS), aspirine,
 - anticoagulants (AVK),
 - clopidogrel.
- Ne continuez pas de vous-même le traitement en cas de :
 - persistance ou d'aggravation des symptômes après 2 semaines de traitement,
 - brûlures récidivant dès l'arrêt du traitement.

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

Si vous souffrez de brûlures d'estomac ou d'indigestions répétées et persistantes, un suivi médical régulier est préconisé.

Ce que l'on peut faire soi-même

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

- évitez les repas abondants, riches en graisses et les boissons gazeuses,
- après les repas, patientez avant de vous allonger ou de faire des efforts trop importants. De façon générale, évitez certaines postures (buste incliné vers le bas) et les vêtements et ceintures trop serrés au niveau de l'abdomen,
- identifiez et évitez les aliments favorisant l'apparition des brûlures d'estomac (épices, jus d'agrumes...),
- normalisez votre poids (en cas de surpoids),
- supprimez ou diminuez fortement votre consommation d'alcool et de tabac,
- en cas de remontées acides nocturnes, vous pouvez surélever la tête de votre lit (à l'aide de cales sous les pieds de la tête du lit).

Les médicaments

Si ces simples conseils ne sont pas suffisants, vous pouvez avoir recours à des médicaments disponibles sans ordonnance.

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'un médicament doit se faire en fonction de votre situation individuelle (état de santé, autre traitement en cours) et des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments. Vous ne devez pas associer de vous-même plusieurs médicaments. Si vous suivez déjà un autre traitement, signalez-le toujours à votre pharmacien.

Il est important de toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.

Dans cette fiche, les médicaments ne sont pas cités par nom de marque mais par nom de substance active encore appelée Dénomination commune (DC). Toujours indiquée sur la boîte du médicament, c'est le repère le plus fiable pour identifier sa composition et éviter les erreurs médicamenteuses.

Il existe d'autres médicaments traditionnellement proposés en homéopathie en cas de brûlures d'estomac et remontées acides. Parlez-en à votre pharmacien.

Cette liste est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.

EN CAS DE TROUBLES OCCASIONNELS ET PEU FRÉQUENTS

LES ANTIACIDES

Ils neutralisent localement l'acidité du contenu de l'estomac.

Ne pas utiliser en cas de maladie rénale.

- 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). Demander 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, Attapulgite de Mormoiron, Monmectite, Kaolin).

Substances actives :

- Sels d'aluminium • Sels de magnésium
- Sels de calcium • Hydrotalcite (sel d'aluminium et de magnésium)

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 rénale quand l'alginate est associé à un antiacide.

- Prendre les alginates après les repas et si nécessaire au coucher.
- 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. Attention, si vous suivez un régime sans sel.

Substances actives :

- 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.
- Respectez la durée de traitement indiquée sur la notice (5 j pour la cimétidine, 2 semaines pour la famotidine).

Substances actives :

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

Ne pas utiliser en cas de maladie rénale.

Consultez votre médecin traitant en cas de 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 rénale et chez le sujet âgé.

SI VOUS ÊTES GÊNÉS AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE

LES INHIBITEURS DE LA « POMPE À PROTONS » (IPP)

Ils agissent en bloquant les « pompes à protons », à savoir des protéines présentes dans des cellules spécialisées de la muqueuse de l'estomac, qui pompent l'acide vers l'estomac. En bloquant les pompes, les IPP réduisent la production d'acide, soulageant ainsi les symptômes du RGO.

Ne pas utiliser avec certains traitements prescrits dans le VIH (sida).

- **1 comprimé par jour**, à prendre avant le repas.
- **Continuez jusqu'à disparition des symptômes** (ce type de médicament n'apporte pas de soulagement immédiat : **2 ou 3 jours** peuvent être nécessaires pour l'obtention d'une amélioration des symptômes).
- La durée du traitement est de **14 jours maximum**, au-delà il faut consulter votre médecin si les symptômes persistent.

Substances actives :

- Pantoprazole 20 mg
- Oméprazole 20 mg

En savoir plus : www.afssaps.fr