

QUAND ÇA BRÛLE

Les choix qui s'offrent à vous

par le **D^r Naoki Chiba**

LES AIGREURS d'estomac, cette sensation de brûlure derrière le sternum, surviennent le plus souvent après un repas. On peut les soulager en faisant attention à ce qu'on mange, et à quelle heure. Bien des gens en ont à l'occasion, mais ceux qui éprouvent régulièrement des aigreurs d'estomac pourraient être aux prises avec un reflux gastro-œsophagien (RGO) et vouloir le soulager au moyen d'un médicament.

Le brûlement d'estomac se produit lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, ce tube qui relie la gorge à l'estomac. Le sphincter qui se trouve à la base de l'œsophage s'ouvre pour laisser la nourriture entrer dans l'estomac et se referme pour l'empêcher de remonter. Quand le sphincter ne fonctionne pas bien, le contenu de l'estomac reflue dans l'œsophage et irrite la muqueuse qui le tapisse. Environ 40 % des gens atteints d'aigreurs d'estomac sérieuses souffriront d'une œsophagite (inflammation de l'œsophage). Si vous avez moins de 50 ans et que vos aigreurs sont légères, vous pouvez les soulager au moyen de médicaments en vente libre. En cas de symptômes de RGO plus inconfortants, il faut consulter un médecin.

Le D^r Naoki Chiba, M.D., M.Sc., FRCPC, est professeur agrégé de clinique à l'Université McMaster, à Hamilton, et directeur du Centre de recherche Surrey sur les troubles gastro-intestinaux à Guelph (Ontario).

Les options de traitement

Le RGO se traite de différentes façons, selon la fréquence et la gravité des symptômes.

Un petit inconfort

Si vos aigreurs d'estomac sont espacées, des changements d'habitudes tout simples devraient vous aider : mangez en petites quantités mais plus souvent (sans

excès !), ne mangez jamais au moins quatre heures avant d'aller dormir et évitez l'alcool, les menthes, les aliments gras ou épicés, les sucreries et le café. Porter des vêtements amples et surélever la tête lorsque vous vous allongez contribuera à stopper les reflux acides. Les antiacides en vente libre peuvent aussi contribuer à neutraliser l'acidité gastrique.

Quand ça devient sérieux

Les symptômes plus dérangeants pourront devoir être traités avec des médicaments d'ordonnance qui, sans empêcher les reflux, en diminueront l'acidité. Les deux traitements conçus pour réduire l'acidité gastrique reposent sur les antagonistes des récepteurs H₂ (AR-H₂) et les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP).

L'action des médicaments

Pour comprendre comment agissent les médicaments anti-RGO, il faut savoir comment l'acide est produit dans l'estomac. La paroi de l'estomac contient des cellules spécialisées — les cellules pariétales — qui sécrètent de l'acide en réaction à certaines substances chimiques dans le corps. Quand on hume, goûte ou avale de la nourriture, le cerveau libère trois substances chimiques : l'histamine, l'acétylcholine et la gastrine. Les médicaments qui réduisent l'acidité agissent en régulant la réaction des cellules de l'estomac à ces substances chimiques.

AR-H₂

Quatre AR-H₂ sont offerts au Canada depuis plus de 20 ans : la cimétidine, la famotidine, la nizatidine et la ranitidine. Ces agents empêchent l'histamine de stimuler les cellules pariétales, qui produisent alors moins d'acide. L'ennui, c'est que les AR-H₂ s'attaquent seulement à l'histamine; les autres substances chimiques, soit l'acétylcholine et la gastrine, continuent d'agir sur les cellules pariétales. Les AR-H₂ abaissent suffisamment le niveau d'acidité pour apporter un soulagement efficace.

IPP

Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) agissent en supprimant la production d'acide à la source. Les cellules pariétales de l'estomac



LES SIGNAUX D'ALERTE

Si vous vomissez du sang, perdez du poids, n'avez plus d'appétit, faites de l'anémie, avez de la difficulté à avaler ou remarquez une augmentation de votre masse abdominale, consultez votre médecin sans tarder : votre état pourrait être plus grave que vous ne le supposez. De plus, si vous avez passé la cinquantaine et que de nouveaux symptômes apparaissent, vous devriez subir un examen de l'œsophage par endoscopie.

sont toutes munies d'une pompe spécialisée qui produit de l'acide. Quand le cerveau libère les substances chimiques du repas, la pompe commence son travail. Les IPP bloquent cette pompe en permanence, interrompant la fabrication d'acide même si les substances chimiques sont libérées, ce qui est particulièrement important après les repas.

Cinq IPP sont offerts au Canada : l'esoméprazole, le lansoprazole, l'oméprazole, le pantoprazole et le rabéprazole. Tous réduisent l'acidité et diminuent l'intensité des symptômes du RGO avec beaucoup d'efficacité. La plupart du temps, les IPP sont prescrits pour une période de quatre à huit semaines, quoiqu'un

traitement plus long soit nécessaire dans certains cas. Il a été démontré que les IPP préviennent la récurrence des symptômes et maintiennent la rémission chez 80 % des patients.

Certains médecins vous recommanderont d'abord de changer vos habitudes et vous prescriront un AR-H₂. Si cela ne permet toujours pas de contrôler efficace-

Le RGO se traite de différentes façons, selon la fréquence et la gravité des symptômes.



ment les symptômes, ils vous prescriront alors un IPP. D'autres commenceront tout de suite avec l'IPP lorsque vous aurez changé vos habitudes et, une fois les symptômes bien maîtrisés, remplaceront l'IPP par un AR-H2 afin d'empêcher les brûlures de réapparaître. Voyez avec votre médecin le traitement qui vous convient le mieux.

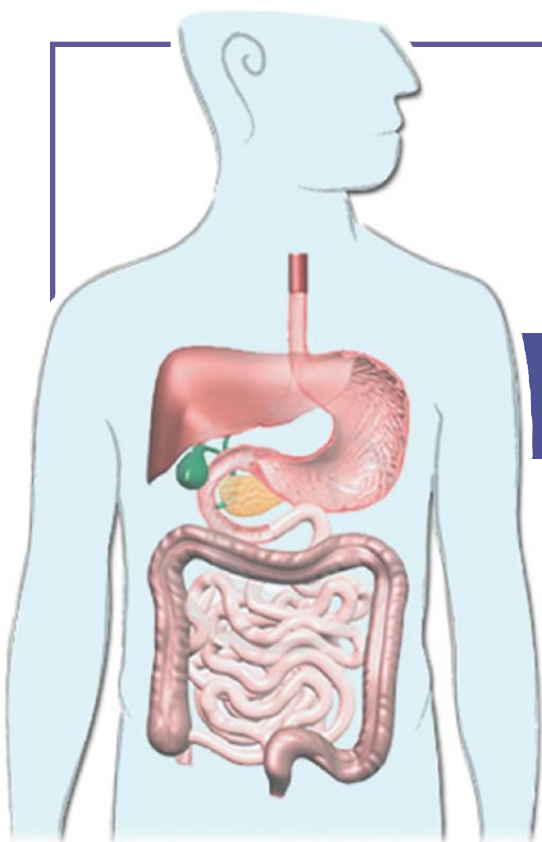
Les acides : pas toujours mauvais

Il est impossible d'arrêter complètement la production d'acide. Comme la muqueuse de l'estomac se régénère tous les deux à six jours, de nouvelles cellules se forment constamment, de sorte que la production d'acide est continue. Ce n'est pas un mal en soi, car

une certaine quantité d'acide est essentiel au bon fonctionnement du corps. L'acide favorise notamment l'élimination des bactéries et l'absorption de la vitamine B12, un élément essentiel qui aide le corps à assimiler les protéines.

Savoir, c'est pouvoir

On connaît bien la source et la prévention des aigreurs d'estomac, ainsi que les médicaments qui conviennent le mieux à des types précis de symptômes. L'important, c'est de signaler les symptômes à votre médecin pour que vous puissiez, ensemble, trouver des moyens de les contrôler pour qu'elles n'affectent pas votre qualité de vie. 🚫



FONDATION CANADIENNE
POUR LA PROMOTION
DE LA SANTÉ DIGESTIVE

Une maladie digestive... touche l'un de vos proches

Votre système digestif ne connaît pas de repos...

... et s'il fonctionne mal, c'est vous qui n'en connaîtrez plus.

La Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive est une source de renseignements détaillés rédigés par des gastroentérologues canadiens à l'intention des Canadiens.

Consultez notre site Web pour obtenir de l'information à jour sur de nombreux troubles gastrointestinaux : œsophage de Barrett, dyspepsie, cancer du côlon, œsophagite, ulcère gastrique, H. pylori, intolérance au lactose, RGO et bien d'autres.

www.cdhf.ca

Bureau national de la FCPD
2902 South Sheridan Way
Oakville (Ontario) L6J 7L6

Tél. : (905) 829-3949
Télééc. : (905) 829-3958
Courriel : CDHFOffice@CDHF.ca

Sans frais :
1 866 819-2333