INFORMATION PATIENT · ESTOMAC ET INTESTINS

Reflux et brûlures d'estomac

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec une douleur brûlante dans la poitrine ou en haut du ventre. Le médecin vous a examiné(e) et a fait les examens nécessaires aujourd'hui. La cause la plus probable est un reflux acide. Cette fiche explique comment le soulager.

De quoi s'agit-il ?

Le reflux se produit quand l'acide de l'estomac remonte dans le tube qui descend vers l'estomac (l'œsophage). Il peut provoquer une sensation de brûlure derrière le sternum (brûlures d'estomac), un goût acide, des rots ou de la toux. Il est souvent pire après de gros repas, la nuit, ou quand vous êtes allongé(e) ou penché(e) en avant. Le tabac, l'alcool, un excès de poids et certains aliments peuvent l'aggraver.

Prendre soin de soi à la maison

- Mangez des repas plus petits, et évitez de manger dans les 3 heures avant de vous coucher.
- Surélevez un peu la tête de votre lit, ou utilisez un oreiller supplémentaire.
- Repérez quels aliments ou boissons le déclenchent, comme les aliments gras ou épicés, le café, le chocolat ou les boissons gazeuses, et réduisez-les.
- Arrêtez de fumer et réduisez l'alcool.
- Perdre l'excès de poids et éviter les ceintures serrées peut beaucoup aider.

Médicaments

- Les antiacides vendus en pharmacie peuvent soulager rapidement les symptômes. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Si on vous a donné un médicament qui réduit l'acidité, prenez-le comme indiqué, en général avant un repas.
- L'ibuprofène, l'aspirine et les antidouleurs similaires peuvent aggraver le reflux. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'en prendre.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si les symptômes ne sont pas meilleurs après 2 à 4 semaines.
- Consultez-le rapidement si vous perdez du poids sans le vouloir, ou si vous avez plus de 55 ans et de nouveaux symptômes.
- Consultez-le si vous avez sans cesse besoin d'un médicament contre le reflux.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur à la poitrine qui irradie vers le bras, la mâchoire, le cou ou le dos, ou qui s'accompagne de sueurs ou d'essoufflement**
- **Vomissements de sang, ou vomissements qui ressemblent à du marc de café**
- **Selles noires et collantes**
- **Des aliments qui restent coincés quand vous avalez, ou vous ne pouvez pas avaler**
- **Forte douleur au ventre qui ne passe pas**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.