

Symptômes du RGO la nuit

Pourquoi le reflux acide s'aggrave pendant votre sommeil

RGO : reflux gastro-œsophagien

- L'acide gastrique retourne dans l'œsophage
- Plus fréquent et plus grave que le reflux acide occasionnel (RGO)
- Souvent confondu avec les brûlures d'estomac



RGO vs reflux acide

• RGO

- Se produit 2 fois ou plus par semaine
- Inconfort persistant
- Nécessite souvent des médicaments ou des changements de style de vie
- Peut entraîner une œsophagite, une érosion dentaire et des troubles du sommeil

• Reflux Acide

- Cela arrive occasionnellement
- Déclenché par la nourriture ou un repas
- Soulagé avec des produits en vente libre



Qui est le plus à risque ?

- Surpoids/obésité
- Enceinte
- Fumeurs ou consommateurs d'alcool ou de caféine
- Avoir une hernie hiatale
- Régimes pauvres en fibres et riches en sucre
- Gros repas avant de se coucher
- Mode de vie inactif



- Jusqu'à 25 % des personnes souffrant de RGO signalent des troubles du sommeil¹
- Le RGO nocturne présente un risque accru d'œsophage de Barrett (cancer de l'œsophage)²

Symptômes courants du RGO nocturne



- Brûlure dans la poitrine ou gêne dans la gorge
- Régurgitation (alimentaire ou liquide acide)
- Toux chronique
- Difficulté à avaler
- Aggravation de l'asthme

Pourquoi la situation empire la nuit

- La gravité n'aide pas en position allongée; l'acide a plus de facilité à refluer
- La salive diminue: moins de neutralisation des acides
- La déglutition ralentit: l'acide reste plus longtemps dans l'œsophage
- Vidange gastrique plus lente
- Acidité gastrique plus élevée

GÉRER LE RGO NOCTURNE

- Ne mangez pas 2 à 3 heures avant de vous coucher
- Surélevez la tête de votre lit de 6 à 8 pouces
- Dormez sur le côté gauche
- Mangez lentement



- Tenez un journal alimentaire et évitez les aliments déclencheurs
- Évitez les ceintures trop serrées
- Maintenir une alimentation saine

Plus d'options à essayer :



- Respiration diaphragmatique
- Probiotiques³, fibres (psyllium), gingembre
- Mélatonine
- Acupuncture⁴

Consultez votre médecin si :

- Le reflux se produit plusieurs fois par semaine
- Vous vous réveillez souvent à cause du RGO
- Les médicaments en vente libre ne fonctionnent pas
- Vous avez des douleurs, une perte de poids ou des difficultés à avaler

En comprenant le RGO nocturne et ses symptômes, vous pouvez prendre le contrôle et commencer à mieux dormir.

