# RGO et brûlures d'estomac

## Comment savoir si vos brûlures d'estomac sont en fait un RGO

### RGO : reflux gastro-œsophagien

- Reflux acide chronique survenant 2 fois ou plus par semaine



### Brûlures d'estomac

- Sensation de brûlure dans la poitrine; généralement après avoir mangé ou s'être allongé
- Déclenché par la nourriture, les boissons et les repas copieux

### Signes indiquant qu'il pourrait s'agir d'un RGO





- Brûlures d'estomac plus de 2 fois par semaine
- Goût acide dans la bouche
- Difficulté à avaler
- Sensation de boule dans la gorge
- Toux chronique ou raclement de gorge; enrouement
- Aggravation de l'asthme
- Les médicaments en vente libre ne sont d'aucune utilité





- Bien que les brûlures d'estomac soient l'un des symptômes du RGO, toutes les personnes atteintes de RGO ne ressentent pas systématiquement des brûlures d'estomac.
- Toutes les brûlures d'estomac ne sont pas des RGO.

### Quand consulter un médecin





- Le reflux se produit plusieurs fois par semaine
- Le sommeil est affecté
- La déglutition est difficile
- Vous avez une toux persistante ou un enrouement
- Vous avez eu une perte de poids inexpliquée ou des douleurs thoraciques



### Facteurs de risque du RGO



- Surpoids/obésité
- Enceinte
- Fumeurs ou consommateurs d'alcool/caféine
- Régimes pauvres en fibres et riches en sucre[1]
- Sédentaire

### OPTIONS DE TRAITEMENT[2]

- ✓ Évitez les déclencheurs (café, agrumes, aliments épicés/gras, boissons gazeuses)
- ✓ Augmenter les fibres et réduire les graisses
- ✓ Mangez des repas plus petits
- ✓ Relevez la tête de votre lit
- ✓ Dormez sur le côté gauche
- ✓ Perdez l'excès de poids et soyez plus actif
- ✓ Arrêter de fumer

### Votre médecin peut discuter ou recommander :



- Antiacides
- IPP (inhibiteurs de la pompe à protons)
- Bloqueurs H2

### Pour les cas graves :



- Chirurgie pour hernie hiatale ou pour renforcer le sphincter œsophagien

### FAQ

**Combien de temps durent les brûlures d'estomac?**

- Généralement de quelques minutes à quelques heures

**Le lait aide-t-il?**

- Une faible teneur en matières grasses peut temporairement soulager, mais une teneur élevée en matières grasses peut aggraver les symptômes.

**Le RGO est-il guérissable?**

- En général, non - mais c'est tout à fait possible avec le bon plan.



**Les brûlures d'estomac sont fréquentes, mais si elles persistent, elles peuvent être le signe d'un RGO. Bien que le RGO soit une affection plus grave, il existe des moyens de le traiter et de le prendre en charge.**


1. BMC Gastroenterology volume 24, numéro d'article : 64 (2024)
2. Revue américaine de gastroentérologie 117(1) : p. 27-56, janvier 2022. | DOI : 10.14309/ajg.0000000000001538



Cette information a été rendue possible grâce à une bourse d'études sans restriction de la part de la Commission européenne: VIATRIS