

LOURDEURS ET AIGREURS D'ESTOMAC

Les fêtes de fin d'années sont souvent l'occasion de faire des repas copieux auxquels notre estomac n'est pas habitué. Dans ces conditions, nombre d'entre nous se plaignent de lourdeurs et d'aigreurs d'estomac. Le point sur ces désagréments...

DÉFINITION

Lorsqu'elles sont épisodiques, les lourdeurs et aigreurs d'estomac sont généralement des manifestations de l'indigestion. Cependant, si elles sont plus fréquentes (plusieurs fois par semaine) ou si elles s'accompagnent d'autres symptômes, les causes peuvent être différentes (reflux gastro-œsophagien...) et nécessitent l'avis d'un médecin.

CAUSES

Ces désagréments surviennent lorsque les capacités de fonctionnement de l'estomac sont dépassées. C'est le cas lors :

- d'excès d'alcool,
- d'excès alimentaire,
- de la consommation d'aliments trop épicés et gras,
- ... et tout ce à quoi notre estomac n'est pas habitué.

En temps normal, l'estomac sécrète des sucs gastriques, de l'acide chlorhydrique, du mucus et des enzymes qui dégraderont les sucres, les protéines et les graisses. Lorsque l'alimentation est excessive, l'estomac sécrète des sucs gastriques jusqu'à fermeture du pylore, les aliments ne progressent plus dans le duodénum, l'estomac est "plein", d'où la sensation de lourdeur. L'aigreur d'estomac a pour origine la remontée de sucs gastriques dans l'œsophage.

SYMPTÔMES

Lourdeurs et aigreurs d'estomac interviennent en cas d'indigestion. Elles s'accompagnent souvent d'autres symptômes :

- ballonnements,
- troubles du transit,
- maux de tête,
- nausées...

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT

Si l'un de vos patients se plaint de lourdeurs et d'aigreurs d'estomac, vous pouvez le questionner en lui demandant si elles sont occasionnelles et si elles surviennent après un repas copieux. Si tel est le cas, vous pouvez lui conseiller de prendre des anti-acides ou du citrate de bétaïne et d'observer une diète entrecoupée de bouillon de légumes. À l'inverse, si elles sont fréquentes un avis médical s'avère nécessaire.

PRÉVENTION ET CONSEILS À L'OFFICINE

En cette période de fête, vous pouvez dispenser les conseils suivants à vos patients pour éviter les indigestions :

- limiter les repas trop copieux et trop riches,
- ne pas s'allonger immédiatement après un repas,
- ne pas se pencher en avant,
- surélever sa tête lorsqu'il est en position allongée,
- éviter les vêtements trop serrés,
- mastiquer suffisamment les aliments,
- proscrire la cigarette et éviter les lieux enfumés...

Rappelez-lui également, que la prise de charbon activé, d'anti-acides et de pansements gastriques doit se faire à distance de celle des autres médicaments car ils diminuent leur absorption.

Par ailleurs, vous pouvez donner à vos patients des mélanges de plantes qui augmentent les capacités digestives en stimulant la vidange de la vésicule biliaire et la production de bile par le foie : artichaut, radis noir, romarin, chicorée, mélisse, menthe poivrée...).

Il existe également des moyens pour neutraliser l'excès d'acidité de l'estomac :

- eaux minérales riches en bicarbonate de sodium,
- plantes telles que l'anis et le fenouil,
- homéopathie telle que nux vomica, arsenicum album...

SITES WEB

http://www.santeguerir.fr/contenu.php?id_guerir=1298

<http://www.santeguerir.fr/aigreur.htm>