

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME POUR REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN, GASTRITE ET ULCERE

Le reflux gastro-oesophagien souvent associé à une hernie hiatale est dû à une remontée de liquide acide gastrique en zone oesophagienne entraînant brûlures et inflammation de la muqueuse du bas de l'œsophage.

L'ulcère gastro-duodéal est une abrasion souvent creusante de la muqueuse gastro-duodénale.

Le terme de **gastrite** est plus vague, elle peut être aiguë ou chronique et correspond souvent à une simple inflammation de la muqueuse gastrique responsable de brûlure ou douleur.

Ces 3 pathologies ont en commun :

1 - Une discordance entre le petit nombre de recommandations alimentaires clairement validées et le nombre de régimes conseillés. En effet, les preuves sont rares et il existe souvent une susceptibilité individuelle non reproductible.

2 - L'efficacité des traitements médicamenteux anti-sécrétoires a relégué le régime à un rang très secondaire.

3 - Dans ces trois situations la toxicité du tabac et de l'alcool est reconnue et doit être une des bases du régime conseillé.

Sans oublier ces éléments essentiels quelques spécificités peuvent être précisées.

1 - En cas de reflux gastro-oesophagien :

- Fractionner les repas pour éviter les gros repas et surtout celui du soir.
- Se coucher toujours à distance d'un repas.
- Mettre une cale de 5 cm à la tête du lit afin de surélever les épaules durant le sommeil. Plus efficace que le simple coussin.
- Eviter de porter des ceintures serrées.
- Boire si possible entre les repas.
- Diminuer les aliments riches en graisse qui ralentissent la vidange gastrique.
- Eviter les boissons gazeuses.
- Eviter le jus d'orange agressif pour la muqueuse du bas de l'œsophage.
- Eviter chocolat, café.
- Réduire le poids en cas de surcharge significative

2 – En cas d'ulcère gastro-duodéal ou de gastrite :

- Eviter les médicaments anti-inflammatoires.
- Faire une recherche de bactérie gastrique (*Helicobacter Pylori*), sa présence entraîne la récurrence des ulcères et un traitement antibiotique d'éradication peut être prescrit.
- Eviter le stress et favoriser l'activité physique.
- La suppression des épices, jus de fruits acides, tomates est habituellement conseillée mais sans aucune preuve d'efficacité.
