



Contenu :

Alimentation et aigreurs d'estomac

- P. 2** Que sont les aigreurs d'estomac ?
- P. 2** Comment limiter les aigreurs d'estomac ?
- P. 3** Autres conseils
- P. 3** Aigreurs d'estomac - à retenir
- P. 4** Conseils alimentaires en cas d'aigreurs d'estomac
- P. 6** Sources
- P. 7** Impressum



Que sont les aigreurs d'estomac ?

On entend par aigreur, ou brûlure, d'estomac une douleur lancinante ou brûlante au niveau du sternum ou entre les omoplates. Ce symptôme, également appelé reflux gastro-oesophagien, est dû au reflux du contenu acide de l'estomac dans l'oesophage. Ceci se produit, par exemple, en cas de forte compression de l'estomac ou lorsque le sphincter, censé empêcher ce reflux, ne se ferme pas correctement. Les aigreurs d'estomac sont certes douloureuses et gênantes, mais sans gravité. Toutefois, lorsqu'elles sont fréquentes, la présence d'acidité dans l'oesophage peut à long terme provoquer une réaction inflammatoire, un rétrécissement de l'oesophage, un ulcère oesophagien et, dans des cas extrêmes, un cancer de l'oesophage.

Les aigreurs d'estomac sont fréquentes. 10 à 20 % de la population occidentale en souffrent au moins une fois par semaine. La proportion est identique tant chez les hommes que chez les femmes ; au cours d'une grossesse, les aigreurs d'estomac apparaissent plus fréquemment. Le surpoids, de même que la consommation de tabac, augmente sensiblement le risque d'être confronté à ce problème. D'autres facteurs liés au style de vie, tels que le stress, l'activité physique, la consommation d'alcool ou l'alimentation jouent un rôle prépondérant sur le reflux.

Comment limiter les aigreurs d'estomac ?

Les personnes avec un poids corporel sain souffrent moins fréquemment d'aigreurs d'estomac que les personnes en surpoids et une perte de poids diminue souvent les douleurs. Il est donc préférable d'éviter l'excès pondéral et si celui-ci est déjà installé, un amaigrissement est conseillé, ce qui sera tout bénéfique pour la santé.

Le nombre de fumeurs souffrant d'aigreurs d'estomac est supérieur à la moyenne. Mais, tout comme dans le cas du surpoids, le reflux ne peut pas être enrayeré uniquement en arrêtant de fumer. La prévention reste également ici la meilleure thérapie, ce qui ne veut pas dire qu'un sevrage tabagique sera déconseillé. Au contraire, car l'arrêt de la fumée a beaucoup d'avantages pour la santé.

Pour réduire le reflux nocturne des sucs gastriques dans l'oesophage, il est recommandé de veiller à ce que le haut du corps soit plus élevé que les pieds. Le matelas doit toutefois rester plat et des plots de bois ou des livres peuvent être placés afin que l'oreiller ne fasse pas de bosse.

Autres conseils

Les aigreurs d'estomac sont souvent associées à des facteurs alimentaires (alcool, café, matière grasse, chocolat, menthe, gaz carbonique, jus de fruits, épices, etc.). Des études démontrant clairement cette relation font toutefois défaut. Les recommandations suivantes ne sont par conséquent pas proposées comme la solution aux aigreurs d'estomac, mais plutôt comme des mesures à expérimenter.

- Ne pas charger l'estomac par des repas trop copieux, mais répartir les aliments sur 5-6 petits repas ou collations dans la journée.
- Prendre son repas du soir suffisamment tôt avant d'aller se coucher.
- Ne pas trop saler, ni trop épicer.
- Eviter les boissons gazeuses.
- Eviter les fruits et les jus de fruits trop acides.
- Consommer le café et le thé noir avec modération.
- Consommer les boissons alcoolisées avec modération.
- Ne pas consommer de boissons et de mets glacés.
- Consommer avec modération le pain et les pâtisseries fraîchement sortis du four.
- Eviter les produits contenant de la menthe (thé, chewing gum, bonbons).
- Déguster le chocolat avec modération.
- Limiter les aliments riches en matières grasses ou les plats cuisinés.

En outre :

- Eviter de porter des vêtements trop serrés.
- Directement après un repas, éviter de se plier ou de porter des objets lourds.
- Une évacuation régulière des selles, sans effort, diminue la pression dans l'abdomen.

Au cas où les recommandations ci-dessus restent sans effet, il est recommandé de consulter son médecin.

Aigreurs d'estomac - à retenir

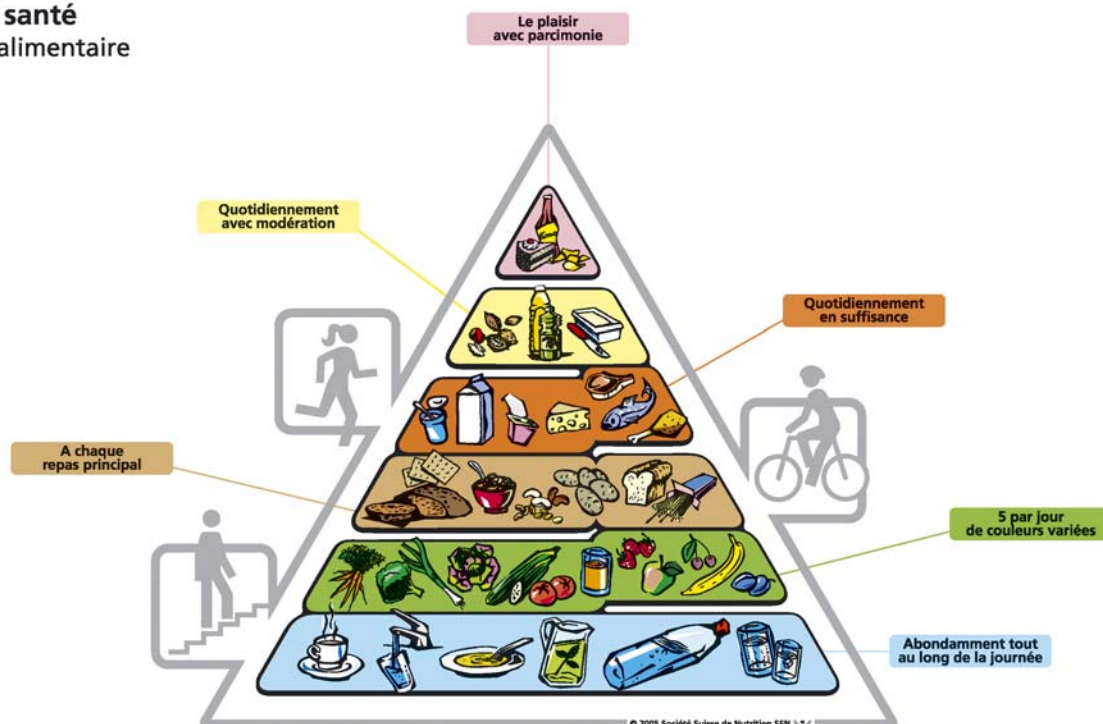
- Eviter de prendre du poids et de fumer.
- Optimiser la position couchée.
- Eviter les déclencheurs susceptibles de provoquer des aigreurs d'estomac.



Conseils alimentaires en cas d'aigreurs d'estomac

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire (qui vont dans le sens d'une alimentation variée en équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les recommandations en matière de portions et de fréquences de consommation ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées. Les conseils alimentaires suivant se basent sur la pyramide alimentaire. **Les passages en italique gras décrivent des mesures susceptibles de soulager les personnes qui ont une tendance aux aigreurs d'estomac (à adapter aux tolérances individuelles).**

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN



Boissons – Abondamment tout au long de la journée

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes (**La menthe, seulement si elle est bien supportée**). **Limiter la consommation de boissons gazeuses et celles contenant de la caféine (café, thés verts et noirs).**

Légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré. **Préférer les variétés peu acides.**

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – A chaque repas principal

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou 60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus, 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, **préférer les produits allégés en matières grasses** (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.). **Préférer les préparations et les mets pauvres en graisse.**

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. **Limiter la consommation de boissons gazeuses ou alcoolisées.** Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et **saler les plats avec parcimonie et choisir des épices douces.**

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.



Sources

1. Dent, J, El-Serag, HB, Wallander, MA & Johansson, S 2005, 'Epidemiology of Gastro-Oesophageal Reflux Disease: A systematic Review', *Gut*, Vol. 54, S. 710-717
2. Kaltenbach, T, Crockett, S & Gerson, LB 2006, 'Are Lifestyle Measures effective in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease?: An Evidence-Based Approach', *Archives of Internal Medicine*, Vol. 166, S. 965-971
3. Thomas, B & Bishop, J 2007, 'Disorders of the stomach and duodenum, in B Thomas & J Bishop (eds), *Manual of dietetic practice*, 4. Ausgabe, Blackwell Publishing, Oxford, S. 434-435



Impressum

© 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

CH-3001 Berne

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch/fr

Refonte

Infanger Esther, diététicienne diplômée ES

Collaboration scientifique

Groupe spécialisé en gastro-entérologie de l'ASDD

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN

Conrad Frey Beatrice, diététicienne diplômée ES – membre du comité de la SSN

Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN

Dr. Criblez Dominique, Médecin chef de gastro-entérologie/hépatologie – Luzerner Kantonsspital

Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP

Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN

Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.