

**VOIES DIGESTIVES
MÉTABOLISME**



LE RGO

Des conseils pour atténuer
les Reflux Gastro-Oesophagiens

EDITO

Le Reflux Gastro Œsophagien (RGO), est une affection très fréquente et le plus souvent sans gravité. Cependant il peut altérer votre qualité de vie et se compliquer. Ces complications sont le plus souvent bénignes, mais elles doivent être dépistées pour bénéficier d'un traitement adapté.

Vous devez apprendre à vivre avec votre RGO et prendre toutes les mesures pour éviter d'en souffrir, prévenir d'éventuelles complications et améliorer votre vie au quotidien... Ces mesures sont pour la plupart assez simples à mettre en œuvre et elles constituent le premier des traitements.

Cette brochure va vous aider à mieux comprendre le mécanisme de votre affection et à connaître les différents symptômes. En vous apportant des explications et des conseils, elle doit vous permettre d'agir par vous-même au quotidien pour limiter le risque de RGO.

N'hésitez pas à interroger également votre médecin et votre pharmacien sur les traitements et mesures à prendre. Chaque cas étant particulier, il est important de vérifier si telle ou telle mesure est ou non adaptée à votre situation, ou si vous avez besoin d'un traitement précis.



10 QUESTIONS SUR LE RGO

1 Qu'est-ce que le Reflux Gastro-Cœsophagien (RGO) ?

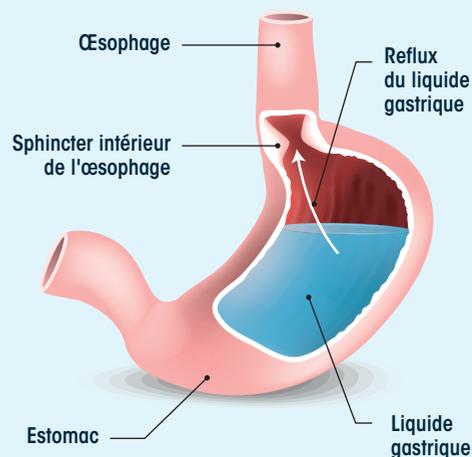
Le Reflux Gastro-Cœsophagien correspond au passage d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage. On distingue deux cas :

- ◆ **Le RGO « physiologique » intermittent**, c'est-à-dire une petite remontée d'aliments dans le bas de l'œsophage qui peut toucher tout le monde, surtout après les repas. Ce phénomène est bref, car les contractions de l'œsophage et la simple pesanteur (lorsque l'on est debout ou assis) refoulent vers l'estomac ce qui avait « reflué » ;
- ◆ **Le RGO qui dure et qui est fréquent**. Il s'agit alors d'un phénomène pathologique qui est gênant et provoque des altérations de la paroi interne du bas de l'œsophage de son contact prolongé avec le contenu de l'estomac^{(1),(2)}.



QUELQUES RAPPELS D'ANATOMIE⁽¹⁾

Le RGO est la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage ; comme le contenu de l'estomac est acide, vous pouvez donc ressentir cette acidité dans votre gorge et votre bouche.



2 Comment se manifeste le RGO ?

Contrairement à la muqueuse de l'estomac, celle de l'œsophage n'est pas apte à résister à l'agression par l'acide présent dans le reflux. Elle va donc subir une agression « chimique » qui est une véritable brûlure associant selon la sévérité :

- ◆ **Des brûlures ou pyrosis**, partant de la partie haute de l'abdomen et remontant derrière le sternum ;
- ◆ **Des régurgitations acides** ;
- ◆ **Des manifestations digestives** (hoquet, éructations) ;
- ◆ **Des douleurs**⁽²⁾.



D'AUTRES SYMPTÔMES PLUS RARES^{(2),(3)}

Le RGO peut provoquer d'autres symptômes comme :

- ◆ Des brûlures limitées à l'estomac ;
- ◆ Une toux chronique ;
- ◆ Des irritations chroniques ou récurrentes de la gorge ;
- ◆ Des crises d'asthme ;
- ◆ Des douleurs thoraciques qui peuvent ressembler à des crises d'angine de poitrine ;
- ◆ Des usures dentaires.

3 Est-ce une pathologie courante ?

On estime que 30% des adultes en France peuvent ressentir les symptômes occasionnels du RGO (brûlures d'estomac et régurgitations acides).

Pour ce qui est des manifestations récurrentes (au moins une fois par semaine), elles concerneraient 8% de la population⁽³⁾.

4 Comment diagnostique-t-on le RGO ?

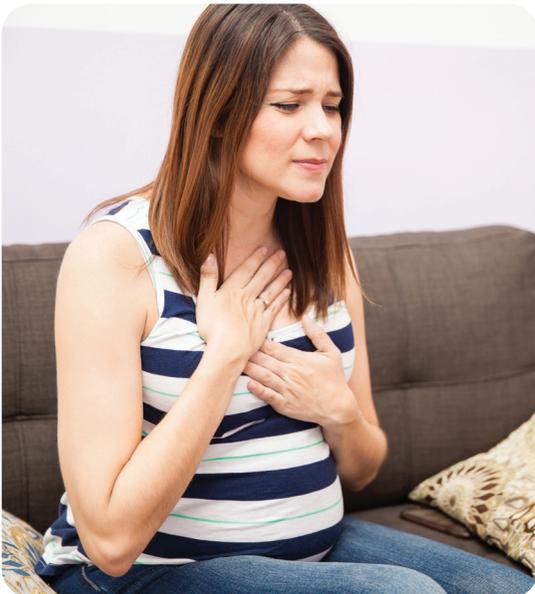
Dans la majorité des cas, le diagnostic de Reflux Gastro-Cœsophagien est porté sans difficulté par votre médecin puisque les symptômes cliniques sont très évocateurs. Il n'est souvent pas nécessaire de faire des explorations pour porter le diagnostic, surtout chez un adulte de moins de 50 ans⁽⁴⁾.

5 Quels sont les examens qui peuvent être réalisés ?

Parfois, les symptômes typiques sont absents ou moins nets. Le RGO se manifeste alors par des signes moins évocateurs comme des signes respiratoires (toux chronique ou crises d'asthme, pharyngites ou enrouement à répétition) ou des douleurs thoraciques faisant craindre une origine cardiaque. Votre médecin pourra alors vous orienter vers un spécialiste, un gastro-entérologue, pour réaliser des examens permettant d'affirmer le diagnostic de RGO :

- ◆ **L'endoscopie** se pratique sous anesthésie locale ou générale et consiste à regarder avec un appareil l'intérieur de l'œsophage, de l'estomac et du duodénum, et éventuellement de faire des petits prélèvements (biopsies) pour un examen au microscope ;
- ◆ **La pH-métrie** consiste à placer dans l'œsophage une électrode située à l'extrémité d'une petite sonde souple, introduite par le nez et qui enregistre le pH, c'est-à-dire l'acidité. On peut aussi évaluer la présence d'acide dans l'œsophage en provenance de l'estomac ;
- ◆ **La manométrie** consiste à mesurer la pression dans l'œsophage et à identifier des troubles moteurs de l'œsophage⁽⁴⁾.

6 Quels sont les facteurs favorisants ?



Il existe deux sortes de facteurs favorisants le RGO.

Des facteurs non modifiables, comme :

- ◆ **L'hérédité** ou la prédisposition familiale ;
- ◆ **La grossesse** qui peut provoquer un RGO du fait d'une trop grande pression abdominale.

Parmi les autres facteurs, on en dénombre plusieurs qui sont modifiables et sur lesquels vous devrez agir :

- ◆ **La posture** (trop penché vers l'avant ou couché) ;
- ◆ **Le stress** (qui peut accentuer l'acidité en fragilisant le sphincter qui constitue la barrière anti-remontées acides) ;
- ◆ **L'environnement** (tabac et pollution) ;
- ◆ **L'alimentation** (pour en savoir plus, référez-vous au conseil n°6) ;
- ◆ **Les médicaments** (anti-inflammatoires non stéroïdiens, aspirine) ;
- ◆ **Le poids** (surpoids et obésité) ;
- ◆ **Le port de vêtements serrés à la taille**^{(1),(4),(5)}.



7 Quels sont les traitements possibles ?

Votre médecin vous préconisera différentes mesures qui vont permettre de soulager vos symptômes, d'améliorer votre qualité de vie, de soulager votre œsophage et de prévenir l'apparition de récurrences⁽⁴⁾.

Des mesures hygiéno-diététiques sont en effet indispensables même si vous avez un traitement médicamenteux (voir conseils).

Par ailleurs, votre médecin pourra vous prescrire soit :

- ◆ Des **antiacides** et des **alginates** pour calmer les symptômes ;
- ◆ Des **anti-H2** (antagonistes des récepteurs H2) pour diminuer les sécrétions acides ;
- ◆ Des **inhibiteurs de la pompe à protons** qui vont bloquer les pompes et donc la production d'acide⁽⁴⁾.



ATTENTION

Il est impératif de respecter la posologie, la durée de traitement et de ne jamais prendre un traitement de façon prolongée sans avis médical.

Par ailleurs, vous ne devez jamais associer, de vous-même, plusieurs médicaments. Si vous suivez déjà un traitement, signalez-le à votre pharmacien ou à votre médecin.

8 Que faire en cas de régurgitations chez un bébé ?

Le RGO est courant chez les bébés, il est généralement sans gravité et disparaît après quelques mois.

Si les symptômes vous semblent récurrents, il est possible d'agir pour les limiter en vérifiant la préparation des biberons, peut-être en changeant de lait, en nourrissant votre bébé plus fréquemment mais avec des quantités moins importantes, en faisant des pauses lors des tétées, en inclinant le lit (tête en haut) lorsque vous couchez votre enfant sur le dos ou encore en passant à l'alimentation solide si votre enfant est en âge d'en consommer⁽⁶⁾.

Il convient de consulter un médecin si vous constatez que les régurgitations sont accompagnées de pleurs qui peuvent être un signe de douleur, ou si votre enfant ne grossit plus à cause de régurgitations trop importantes⁽⁶⁾.



9 Le RGO peut-il avoir des complications ?

Le RGO peut se compliquer en RGO chronique, œsophagite (inflammation de la muqueuse œsophagienne) ou en ulcère (plaie profonde qui se forme dans la paroi interne de l'estomac)⁽³⁾. Ces complications sont rares et nécessitent une prise en charge spécifique qui, au-delà de soulager les symptômes, pourra limiter leur évolution.

10 Quand faut-il consulter ?

Il faut impérativement identifier des signes qui doivent vous pousser à consulter le plus rapidement possible :

- ◆ Des signes d'alarme tels que des douleurs intenses, vomissements persistants ou vomissements avec du sang, présence de sang dans les selles, anémie, etc. ;
- ◆ Une altération de l'état général à type d'amaigrissement, de dysphagie, de grande fatigue ;
- ◆ La persistance des symptômes au-delà de 7 jours de traitement ou en cas de récurrences précoces ou fréquentes à l'arrêt du traitement conseillé ;
- ◆ De fortes douleurs associées à des troubles de la déglutition ;
- ◆ Des accès fréquents de toux, en particulier en position allongée ;
- ◆ Des antécédents d'ulcère gastroduodéal⁽⁷⁾.



ATTENTION

Il est très important, tout au long de votre traitement, de prévenir votre médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent. Il pourra alors prescrire d'autres examens ou vous prescrire un autre traitement plus efficace.

10 CONSEILS SUR LE RGO

1 Adopter de nouvelles habitudes de vie

Il est essentiel d'adopter de nouvelles règles hygiéno-diététiques comme :

- ◆ Fractionner les repas et éviter d'en prendre de trop copieux ;
- ◆ Préférez les cuissons rôties, grillées, en papillote... ;
- ◆ Mastiquer suffisamment ;
- ◆ Manger lentement ;
- ◆ Vous reposez en position semi-assise après le repas ;
- ◆ Attendre 3 heures après le dîner pour vous coucher et manger léger le soir surtout si vous subissez des RGO nocturnes ;
- ◆ Normaliser votre poids avec une alimentation adaptée et une activité physique régulière^{(4),(8)}.



2 Adopter de bonnes mesures positionnelles

Certaines postures favorisent les remontées acides, il faut donc être attentif au fil de la journée et :

- ◆ Éviter de se pencher en avant après les repas ;
- ◆ Éviter les efforts importants après les repas, une marche peut par contre faciliter la digestion ;
- ◆ Respecter un délai minimal avant de dormir après un repas ;
- ◆ Il est inutile de surélever la tête du lit ;
- ◆ Éviter de porter des vêtements serrés à la taille ;
- ◆ Éviter les postures qui compriment le ventre⁽⁸⁾.



3 Arrêter de fumer

Votre médecin évoquera avec vous l'importance d'arrêter de fumer. En effet, il est démontré que si les causes du RGO sont principalement alimentaires, certains comportements comme le tabagisme sont des attitudes qui peuvent accentuer les problèmes d'acidité et provoquer des récurrences lorsque vous avez déjà été traité pour un RGO⁽⁸⁾.

Pour mettre en place un sevrage, vous pouvez compter sur l'aide de votre médecin ou de votre pharmacien.



POUR TROUVER DES CONSEILS

- ◆ Le site <https://www.tabac-info-service.fr/>
- ◆ L'Assurance Maladie
- ◆ Votre médecin et votre pharmacien

4 Apprendre à se détendre

Vous pouvez aussi essayer de limiter le stress et de pratiquer des activités qui vont vous aider à vous détendre⁽⁵⁾.

Au-delà des bienfaits sur le stress, l'activité physique permet de maintenir sa masse musculaire, de participer à rééquilibrer son poids et d'éviter les soucis digestifs (comme la constipation)⁽⁹⁾. Discutez des activités possibles dans votre cas précis avec votre médecin ou votre pharmacien pour vous aider à vous détendre au quotidien (relaxation, méditation, marche, natation, cyclisme...).



LE RGO EST UNE PATHOLOGIE TRÈS FRÉQUENTE ET LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES PEUVENT CONSTITUER LE PREMIER DES TRAITEMENTS. ELLES SONT ESSENTIELLES.

5 Surveiller son poids



L'obésité ou la surcharge pondérale étant des facteurs favorisants ou aggravants, il est donc essentiel d'en parler avec votre médecin et de mettre en place des mesures actives pour réduire ce facteur de risque⁽⁴⁾.

Votre médecin pourra vous aider et vous accompagner afin d'éviter une prise de poids supplémentaire et d'adopter un mode de vie qui vous permettra de maintenir votre poids pour préserver votre qualité de vie.

6 Éviter les aliments trop riches, acides ou difficiles à digérer

- ◆ Oublier tous les aliments trop gras ;
- ◆ Supprimer les sodas, eaux gazeuses, alcool, café, jus d'agrumes ;
- ◆ Limiter les pâtisseries, gâteaux trop riches en farine ;
- ◆ Limiter le pain frais ;
- ◆ Éviter les plats en sauce, charcuterie, viandes faisandées ou poissons gras ;
- ◆ Limiter les légumes secs ou les fruits oléagineux ;
- ◆ Éviter les fromages qui fermentent ;
- ◆ Limiter autant que possible certains légumes frais comme les choux, petits pois, salsifis, navets, oignons, concombres, choux-fleurs, poireaux, artichauts, radis, poivrons, cresson, oseille, les pommes de terre en purée⁽⁶⁾.



7 Préférer des aliments faciles à digérer

- ◆ Le pain bien cuit ou grillé ou riz, petites pâtes, semoules, pommes de terre en quantité raisonnable ;
- ◆ Les légumes frais comme les carottes, endives, courgettes, haricots verts, aubergines, champignons, épinards, laitue, brocolis, fenouil ;
- ◆ Toutes les viandes, volailles, poissons, crustacés et fruits de mer sans trop d'épices ;
- ◆ Les fromages à pâte cuite, les yaourts ;
- ◆ Les fruits comme les poires, pommes, pêches, bananes fraîches en dehors des repas ou en compotes à la fin des repas ;
- ◆ Le thé ou les eaux plates⁽⁸⁾.



8 Apprendre à s'automédiquer

Ne prenez pas de vous même un médicament si les symptômes sont récents et que vous avez plus de 50 ans ; si vos troubles s'accompagnent de difficulté à avaler, d'amaigrissement ou de vomissement sanglant ; si votre douleur est permanente ; si vous souffrez d'une maladie des reins ; si vous supposez que votre reflux est en relation avec la prise de certains médicaments⁽⁷⁾.

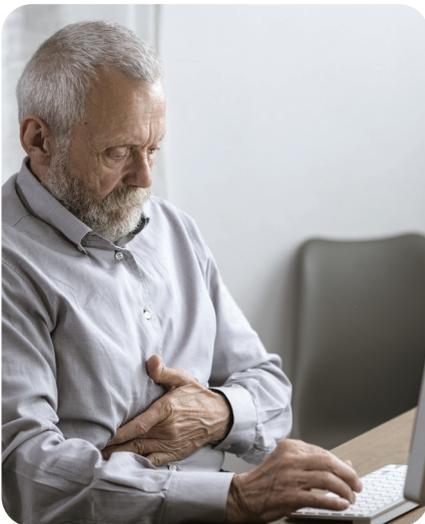
Vous devez absolument consulter votre médecin traitant car des examens complémentaires sont sans doute nécessaires et dans tous les cas, demandez l'avis de votre pharmacien.



QUESTIONNER VOTRE PHARMACIEN

Avant toute automédication, pensez à questionner votre pharmacien et n'oubliez pas de lui mentionner tous les traitements que vous prenez. Certaines interactions sont importantes à éviter.

9 Prendre des précautions si vous êtes enceinte ou âgé de plus de 50 ans



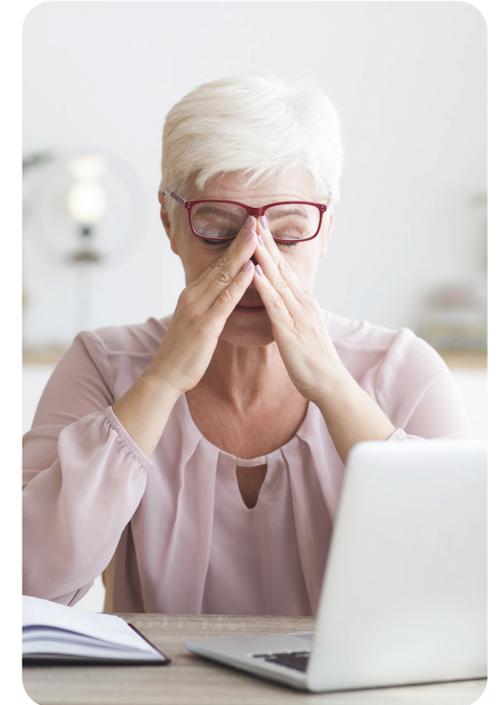
Le RGO est un désagrément fréquent durant la grossesse. Si les symptômes sont très gênants, des traitements peuvent vous être proposés, cependant il est essentiel de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien afin d'être informé de la posologie idéale et d'éviter les effets indésirables courants^{(1),(5)}.

Si vous avez plus de 50 ans, il convient de ne pas agir seul et de consulter si les symptômes de RGO sont apparus récemment⁽⁷⁾.

10 Noter les circonstances de votre RGO

Pour discuter avec votre médecin ou votre pharmacien, il peut être très utile d'avoir noté les circonstances et facteurs qui ont précédé vos épisodes de reflux. Vous pouvez par exemple essayer de répondre à ces questions :

- ◆ À quel niveau ressentez-vous les douleurs ?
- ◆ À quel moment et avec quelle fréquence ressentez-vous cette gêne ? Plutôt après les repas ? Par crise ? La nuit essentiellement ou en permanence ?
- ◆ La douleur augmente-t-elle dans certaines positions (couchée, penchée...) ?
- ◆ La douleur est-elle accentuée ou calmée par la prise de certains aliments ?
- ◆ Prenez-vous régulièrement des médicaments ? Si oui, lesquels ?
- ◆ Utilisez-vous régulièrement des médicaments antiacides ?
- ◆ Avez-vous perdu du poids brutalement ces derniers temps ?
- ◆ Ressentez-vous une grande fatigue actuellement ?



BIBLIOGRAPHIE

¹ Zerbib F et Galmiche JP. Traitement du reflux gastro-oesophagien de l'adulte. EMC 2011 ; 9-202-C-10.

² Ameli. Reflux gastro-oesophagien (RGO) de l'adulte : définition et causes. Mise à jour : 27 septembre 2018.

³ Djilani M. Traitement à court terme des symptômes des reflux : rôle du pharmacien. Actua pharmaceutiques 2016 ; 554 : 42-45.

⁴ Ameli. Le diagnostic et le traitement du reflux gastro-oesophagien (RGO). Mise à jour : 27 septembre 2018.

⁵ Couic-Marinier F. Traitement d'un reflux gastro-oesophagien. Actua pharma. 2017 ; 566 : 15-18.

⁶ Ameli. Régurgitations du nourrisson : les bons réflexes. Mise à jour : 27 septembre 2018.

⁷ Ameli. Reflux gastro-oesophagien de l'adulte. Les bons réflexes et les cas où il faut consulter. Mise à jour : 27 septembre 2018.

⁸ SNFGE et CREGG. Le reflux gastro-oesophagien. 2017.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219