

Cas pratique



BRÛLURES D'ESTOMAC



Hippocratus



GÉNÉRALITÉS

De nombreuses situations peuvent déclencher des brûlures d'estomac. Il s'agit d'un trouble digestif très fréquent. On estime qu'au niveau mondial, environ 15% de la population souffre au moins chaque semaine de cette problématique.

La personne ressent des douleurs sous le sternum, en regard de la zone de l'estomac, et parfois au niveau du sternum.

Le nombre de patients présentant des brûlures d'estomac a fortement augmenté ces dernières années et une grande partie provient de mauvaises habitudes alimentaires et principalement du stress.

Ne dit-on pas "ça m'est resté sur l'estomac"?

L'excès de poids, l'alcool et le tabac sont des facteurs aggravants ou prédisposants aux brûlures d'estomac. De nombreux médicaments, en dehors des bien connus anti-inflammatoires, peuvent occasionner des brûlures d'estomac.



La grossesse est également une cause fréquente de brûlure, entre autres par l'étiirement du cardia. Cela peut entraîner un défaut de fermeture de l'orifice œsophagien du diaphragme et une remontée d'acide au niveau du bas œsophage.

En dehors de la grossesse (si les brûlures sont concomitantes de celle-ci), le recours au médecin est indispensable pour préciser l'étendue des dégâts au niveau de la muqueuse gastrique et pour dépister s'il existe une inflammation de l'œsophage, un ulcère, une hernie hiatale, la présence d'une **bactérie particulière***, voire un cancer.

Notre conseil n'interviendra bien sûr que dans le cas de brûlures connues, explorées par le médecin, bénignes.



*La bactérie *Helicobacter pylori* est parfois découverte dans l'estomac. Elle est parfois responsable des brûlures et augmente le risque de survenue d'un cancer de l'estomac

Rappel :

Pour assurer une bonne digestion, notre pH gastrique doit être autour de 2. C'est une acidité physiologique, donc tout à fait normale. Le pH neutre, c'est-à-dire ni acide, ni basique, est à 7. **L'acide chlorhydrique** est donc très concentré dans notre estomac. Si nous y mettions un doigt, il serait rapidement rongé par l'acide. Mais l'estomac, comme vous le savez, est protégé de sa propre acidité.

L'acide chlorhydrique a plusieurs rôles à jouer dans le processus de digestion :

- agir dans la conversion du pepsinogène en pepsine.
- convertir les glucides en glucose et fructose.
- détruire la majorité des bactéries qui pourraient pénétrer dans le tube digestif avec les aliments





QUESTIONS À POSER

"Depuis quand souffrez-vous ?"

Si les brûlures sont récentes (quelques jours), et modérées, on peut s'autoriser à conseiller certaines plantes sans faire appel au médecin. Par contre, si elles sont intenses et anciennes, et que la personne n'a pas vu de médecin on lui conseillera, en plus des produits naturels que nous lui indiquerons, d'aller voir son médecin sans tarder. La muqueuse gastrique peut s'altérer de manière durable si elle est enflammée pendant longtemps.

"Prenez-vous un traitement ?"

Certains médicaments peuvent déclencher des brûlures (par exemple l'aspirine et les anti-inflammatoires). Si on en soupçonne un, il faudra dire à la personne de contacter rapidement son médecin pour avoir son avis.



"Est-ce que la sensation est fixe, ou bien est ce qu'elle fluctue ? Par exemple, est-ce que le fait de manger améliore ou aggrave ?"

Il est important de savoir qu'une douleur fixe, permanente, non modifiée par la position ou le fait de manger, peut évoquer un problème cardiaque, même si elle est localisée au niveau de l'estomac. Il faut dire à la personne d'aller aux urgences si elle n'arrive pas à contacter son médecin.

"Etes-vous stressé(e) en ce moment ?"

Cette question ne vous surprend pas, sachant le lien entre stress et digestion. Bien entendu, notre conseil sera adapté pour tenir compte de ce facteur, si la réponse est oui.



Conseils

Nos conseils s'appliquent, comme toujours, devant un trouble identifié, bénin.

On peut conseiller un certain nombre de mesures hygiéno-diététiques :

- éviter les repas gras et copieux
- éviter l'excès d'aliments trop salés, de sucres simples et rapides (sucre blanc, viennoiseries, sodas...)
- éventuellement, perdre l'excès de poids, pas de régime, parler plutôt de rééquilibrage alimentaire
- adopter une alimentation santé, riche en oméga 3, en fruits et légumes source de fibres
- manger lentement, bien mastiquer
- éviter tension et stress, source de spasmes et d'hyperacidité
- éviter de fumer
- réduire la consommation d'alcool, surtout en dehors des repas.



- être prudent avec les huiles essentielles par voie orale. Certaines personnes ont du mal à les tolérer. En général elles le savent, et vous le diront. D'une manière générale, comme vous le savez, on les utilise en cures courtes, et non pas 7 jours sur 7 toute l'année. Ensuite, on essaie de les mélanger à quelque chose qui peut les enrober si on a affaire à un estomac sensible : prise au milieu du repas, ou bien sur un comprimé neutre que l'on peut trouver en pharmacie, ou bien dans une gélule que l'on aura préalablement vidée de son contenu pour qu'elle s'ouvre plus tardivement au cours de la digestion. L'huile essentielle de menthe poivrée par voie orale, pour ne citer qu'elle, crée assez souvent des désagréments.
- éviter l'excès de chocolat, thé, café-ainsi que d'aliments pouvant être irritants comme oignons, certaines épices trop puissantes, agrumes en excès à jeun...
- attention à l'auto médication de certains médicaments comme l'aspirine et les anti-inflammatoires



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Si gastralgie occasionnelle, modérée

Notre stratégie de conseil va être de réduire dans un premier temps l'excès d'acidité

Exemple de conseil simple :

Lithothamne (*Lithotamnum calcareum*) thalle

- 360 mg pour 1 gélule apportant 288 mg de carbonate de calcium, soit 108 mg de calcium élément
- Prendre de 3 à 6 gélules par jour avant ou entre les repas avec un verre d'eau

Un antiacide est une solution ponctuelle, mais traiter cet excès d'acidité ne doit pas être la cible numéro 1.

Aussi, on va s'intéresser aux plantes pouvant améliorer la protection des muqueuses gastriques d'une part, et aux plantes permettant d'optimiser la qualité de la digestion, et d'accélérer la vidange gastrique

Ne pas oublier de prendre en compte l'anxiété, le stress éventuellement présents



Exemples de conseil :

Troubles gastriques avec stress et «rumination mentale» :

Guimauve (*Althaea officinalis*) racines 50 g

Valériane (*Valeriana officinalis*) racines 50 g

Angélique (*Angelica archangelica*) racines 50 g

2 cuillères à soupe du mélange suivant pour ½ l d'eau, faire bouillir 10minutes, laisser infuser ½heure, à boire après les repas et si nécessaire en plusieurs fois dans la journée.

Synergie de la guimauve, au mucilage anti-inflammatoire, qui diminue l'acidité gastrique, de la valériane anxiolytique, très indiquée en cas de stress, et de l'angélique stimulant les sécrétions gastriques et pancréatiques, cholagogue et spasmolytique des muscles lisses de l'intestin.





On aurait pu proposer également :

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) racines extrait 300 mg pour 1 gélule

- Prendre 1 à 2 gélules par jour en cures de 5 à 10 jours
- Eviter un usage continu, risque d'hypertension artérielle et d'hyperaldostéronisme

Pour les personnes hypertendues, penser à proposer des compléments de racines de réglisse déglycyrrhinisée, la glycyrrhizine étant la molécule responsable de l'hypertension artérielle.

On associer la réglisse à

Mélisse (*Melissa officinalis*) ES 300mg pour 1 gélule

- Prendre 1 à 2 gélules par jour

Explications ; synergie entre la réglisse antiulcèreuse gastrique puissante, cicatrisante et anti-inflammatoire, étudiée pour son rôle préventif et curatif vis-à-vis Helicobacter pylori, et la mélisse pour son action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif.



Mais on pourrait également penser à :

Conseil en cas de gastrites :

Figuier (*Ficus carica*) bourgeons MG 1D

- 30 à 50 gouttes dans un peu d'eau 15 à 30 minutes avant le déjeuner et le dîner

Si insuffisant, associer :

Aulne glutineux (*Alnus glutinosa*) bourgeons macérat glycériné 1D

- 50 à 70 gouttes 1 fois par jour

Si utilisation de macérat mère, diviser les posologies par 10, la quantité d'alcool ingérée sera moindre.

Conseils associés :

- prendre en compte les situations de stress, d'anxiété, d'insomnie pouvant accompagner ces brûlures d'estomac, proposer des conseils adaptés (voir fiches correspondant)
- traiter une éventuelle perméabilité intestinale, une dysbiose

Rappels

Lithothamne (*Lithotamnum calcareum*)

- Supplémentation alimentaire riche en calcium, en magnésium, minéraux et oligo-éléments,
- Stimulation de l'ostéogénèse en présence de vitamine D,
- Anti-inflammatoire par modulation du NF-κB,
- Neutralisation de l'acidité gastrique.

Guimauve (*Althaea officinalis*) racines 50 g

- La racine est émolliente,
- La racine est anti-inflammatoire, et anti-oxydante,
- Diminue l'acidité gastrique,
- Antibactérienne,
- Laxatif léger.





Valérianе (*Valeriana officinalis*) racines 50 g

- inducteur du sommeil,
- anxiolytique,
- décontracturant.

Contre-indication :

- très rares cas d'hépatotoxicité suspectés,
- réversibles à l'arrêt de la prise,

Angélique (*Angelica archangelica*) racines 50 g

- Stimule les sécrétions gastriques et pancréatiques, cholagogue (saveur aromatique amère),
- Apéritive et stomachique, carminative.

Contre-indication :

- Dermatites par photosensibilisation, mais pas de risque avec l'infusion du fait de la faible hydrosolubilité des furanocoumarines,
- Interactions potentielles avec la warfarine (racine d'angélique).



Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

- Augmente la sécrétion du mucus gastrique et diminue celle des pepsinogènes, anti-ulcéreux gastrique,
- rôle préventif et curatif vis-à-vis des ulcères gastriques,
- inhibe l'adhésion d'*Helicobacter pylori* à la paroi gastrique.

Contre-indication :

Éviter l'association avec :

- Digitaline (sensibilité augmentée),
- Diurétiques (risque d'hypokaliémie),
- Corticostéroïdes (effet additif),
- Contraceptifs oraux (augmentation des effets de la glycyrrhizine).

Contre indiquée en cas :

- d'hypertension,
- d'hypokaliémie ,
- d'insuffisance rénale.



Mélisse (*Melissa officinalis*)

- Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet anxiolytique,
- Cholérétique,
- Anti-inflammatoire gastrique.

Contre-indication :

- Parfaitement toléré jusqu'à 500 mg d'acide rosmarinique,
- pas de toxicité connue,
- attention aux interactions avec le fonctionnement thyroïdien

Figvier (*Ficus carica*)

- Anti-acidité gastrique,
- anti reflux,
- anti-stress,

Aulne glutineux (*Alnus glutinosa*)

- Anti-inflammatoire,
- antalgique,
- modérateur de l'acidité gastrique.