



## LE REFLUX GASTRO-CÉSOPHAGIEN

Jean-Christophe Létard, Stanislas Bruley des Varannes, Vianna Costil

En cas de reflux gastro-oesophagien (RGO) le contenu de l'estomac constitué d'aliments et d'acide chlorhydrique remonte vers l'œsophage et provoque des symptômes (brûlures, douleurs, remontées acides ou amères, douleurs de gorges, rétro-sternales, toux inexplicée ou régurgitations alimentaires).

Encore appelé pyrosis, le symptôme caractéristique du RGO est une brûlure qui part du creux de l'estomac, remonte dans la poitrine se terminant plus ou moins haut.

Les causes du RGO sont principalement alimentaires (repas trop copieux ou gras), comportementales (alcool, tabac, sédentarité, mauvaises postures). Le surpoids et l'obésité favorisent le reflux.

**Le RGO a une histoire naturelle qui évolue le plus souvent favorablement mais contribue à une fréquente altération de la qualité de vie avec des conséquences sur la qualité du sommeil, de l'alimentation et des loisirs.**

- La nuit, la position allongée sur le dos favorise le RGO et des remontées acides peuvent être abondantes refluant dans les cavités nasales ou les bronches.
- Les loisirs sont perturbés car le RGO est favorisé par la position penchée en avant.
- Les repas sont gênés par des brûlures rétro-sternales, une alimentation grasse, le tabac et l'alcool aggravant ces symptômes.

## Les risques du RGO sont :

- L'oesophagite est la conséquence des brûlures de l'œsophage par le contenu gastrique, il s'agit de lésions inflammatoires pouvant aller jusqu'à l'ulcère.
- La sténose (ou rétrécissement) est due à une cicatrisation rétractile des lésions inflammatoires ou ulcéreuses.
- L'endobrachy-œsophage (ou muqueuse de Barrett) correspond à une colonisation de l'œsophage par des cellules de l'estomac et expose au risque de dégénérescence maligne.

Des recommandations concernant la prise en charge de ces risques sont codifiées par la Société Française d'Endoscopie Digestive (SFED.org).

Les grands principes alimentaires reposent sur une bonne prise en charge de la constipation, une adaptation de l'alimentation, une régulation du poids et une attention particulière pour certaines postures.

Eviter la constipation car les efforts de poussées répétés pour aller à la selle en cas de constipation provoquent une augmentation de la pression abdominale qui favorise le RGO. Au quotidien, bien s'hydrater, consommer des fibres cuites, pratiquer une activité physique et/ou faire de la relaxation sont des moyens pour lutter contre la constipation.

En cas de syndrome de l'intestin irritable, un excès de gaz entraîne des ballonnements douloureux et les symptômes associés aux RGO sont souvent amplifiés.

Pour mieux s'alimenter et avoir une hygiène de vie quotidienne, il faut prendre le temps de manger (20 à 30 mn) en position assise et détendue, en mastiquant bien.

En cas de RGO nocturne il est conseillé de manger léger le soir. D'une manière générale il convient d'avoir des cuissons légères (pochées, rôties, grillées, en papillote, bouillies), les corps gras doivent être diminués car ils ralentissent la vidange gastrique et augmentent l'intensité des symptômes (fritures, plats en sauce, viandes grasses, charcuteries, fromages gras, pâtisseries à la crème..).

Les boissons doivent être diminuées en quantité et certaines évitées comme le café, l'alcool, le jus d'orange ou de tomate, le vinaigre, le citron car ils irritent l'œsophage et l'estomac et favorisent le RGO. Les aliments à gros volume (soupe) sont aussi à diminuer en dessous de 400 cc.

Les crudités en excès aggravent parfois le RGO et il existe des susceptibilités individuelles à certains aliments.

## Ré-équilibrer son poids

L'excès de poids est très souvent associé au RGO car responsable de l'augmentation de la pression abdominale favorisant les reflux acides. Il est recommandé de :

- Structurer et répartir les repas pour éviter les fringales.
- Éviter les sucres et le gras.
- Distinguer les aliments de haute densité nutritionnelle.

L'activité physique permet d'entretenir la masse musculaire et de lutter contre la sédentarité et ses conséquences (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires) ; le sport en dehors de la période juste après les repas est recommandé ou, en fonction du statut physique, une équivalence de 30 mn de marche rapide par jour.

## Eviter les postures à risque

Certaines postures comme la position allongée ou penchée en avant favorisent la remontée du liquide acide de l'estomac le long de l'œsophage. Le jardinage, le sport ou les siestes immédiatement après les repas sont à éviter en cas de RGO sévère, mais une marche après les repas peut favoriser la digestion.

Le respect d'un délai de 3 h entre le dîner et le coucher est préconisé et en cas de RGO nocturne, il est utile de surélever la tête du lit.

Des vêtements trop serrés peuvent favoriser le RGO.

## CONSEILS GÉNÉRAUX

- ✓ Prévenir ou supprimer le surpoids.
- ✓ Mastiquer suffisamment et manger lentement.
- ✓ Se reposer en position demi-assise après le repas.
- ✓ Fractionner les prises dans la journée.
- ✓ Les volumes doivent être faibles pour éviter les régurgitations (400 cc aux deux principaux repas).
- ✓ Les cuissons doivent être légères : pochées, rôties, grillées, en papillote, bouillies.
- ✓ Diminuer la consommation d'alcool et arrêter le tabac.
- ✓ Manger peu et au moins 3 heures avant le coucher.

## SONT A ÉVITER EN EXCÈS : Les aliments riches en matières grasses :

Le pain **frais** et surtout la mie de pain fraîche très riche en levain

La pâtisserie, les gâteaux, les biscuits, trop riche en farine

Les céréales **complètes** (pain de son, pâte complète, riz complet)

**La charcuterie** (le jambon cuit est autorisé)

Les plats en sauce, les fritures

Les viandes faisandées

Les poissons **gras** (harengs, sardines, maquereaux, saumon, thon, anguilles...)

Les légumes secs (haricots blancs, pois cassés, lentilles)

Les légumes frais suivants : chou, choucroute, petits pois, salsifis, navets, oignons, concombre, chou-fleur, poireaux, artichauts, radis, poivrons, cresson, oseille, les pommes de terre en purée

Les fromages à moisissures **qui fermentent** : Camembert, Munster, Bleu, Chèvre, Roquefort, Livarot, Brie

Les fruits **oléagineux** (cacahuètes, noix, amandes etc...)

Les agrumes, jus d'agrumes (orange, citron, pamplemousse), tomate et jus de tomate.

Les eaux **gazeuses sucrées**

Les épices (piments, moutarde forte, poivre...)

**Limiter** les graisses et le chocolat

## SONT AUTORISÉS

Pain bien cuit ou grillé

Carottes, endives, courgettes, haricots verts, aubergines, champignon, épinards, laitue, brocolis, fenouil

Riz, petites pâtes, semoules, pommes de terre en quantité raisonnable

Toutes les viandes, volailles, poissons **sauf poissons gras** sont autorisés sans trop d'épices

Crustacés, fruits de mer

Fromages à pâte cuite, Gruyère, Cantal, Emmental, Babybel...

Yaourts

Thé ou café **léger**

Poires, pommes, pêches, bananes fraîches en dehors des repas ou en compotes à la fin des repas

Eaux plates

Vin rouge

**Pratiquer de l'exercice physique** (marches de 40 minutes minimum deux à trois fois par semaine)

