

Solutions pour combattre les brûlures d'estomac

Les brûlures d'estomac surviennent lorsque l'acide présent dans l'estomac remonte dans la gorge et entraînent des douleurs ou des aigreurs dans l'estomac, la poitrine ou la gorge. Souvent, les brûlures d'estomac surviennent pendant la nuit ou après un repas copieux.

Quelles sont les mesures préventives contre les brûlures d'estomac?

Il existe quelques solutions pour réduire leur intensité.

- Perdre du poids si la personne souffre d'embonpoint.
- Éviter les vêtements serrés.
- Éviter les aliments à risque.
- Consommer de petits repas.
- Éviter de s'allonger au moins 30 minutes après avoir mangé.
- Surélever la tête du lit (six pouces).
- Arrêter de fumer, le cas échéant.

Si la modification des habitudes de vie est insuffisante, des médicaments existent pour prévenir ou traiter les brûlures d'estomac. Il existe plusieurs types : les plus courants sont les **antiacides** qui neutralisent l'acide gastrique afin de réduire l'acidité, les **anti-H2** ou les **inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)** qui sont utilisés pour réduire la quantité d'acide produite par l'estomac.

Quelle est la rapidité d'action des médicaments pour les brûlures d'estomac?

Les antiacides sont les plus rapides, ils agissent en quelques minutes. Les anti-H2 agissent dans l'heure qui suit. Enfin, les inhibiteurs de la pompe à protons peuvent prendre jusqu'à 24 heures avant de produire des améliorations.

Parmi tous les antiacides, lequel choisir?

Il existe de nombreux antiacides, mais ils ne sont pas tous identiques. Selon leur composition, ils peuvent entraîner différents effets secondaires.

- Les antiacides avec aluminium (ex. *Gelusil*) ou calcium (*Tums*, *Roloids*) pourraient entraîner une constipation.
- Les antiacides avec magnésium (ex. *Maalox*, *Mylanta* [É.-U.]) pourraient entraîner des diarrhées.
 - Consultez votre prescripteur avant de prendre ces produits si vous souffrez de problèmes de rein.
- Les antiacides effervescents (ex. *Alka-Seltzer*) peuvent contenir du sel et augmenter la pression artérielle. Ils peuvent aussi contenir de l'aspirine et entraîner une hémorragie gastrique.

Comment choisir son médicament contre les brûlures d'estomac?

Le choix du médicament contre les brûlures d'estomac repose souvent sur la rapidité d'action et la fréquence des symptômes. Votre pharmacien peut vous aider à déterminer le médicament qui vous convient.

- Pour un soulagement rapide, prenez d'abord un antiacide. Au prix très abordable, ils sont efficaces pour les brûlures d'estomac occasionnelles. Étant des médicaments à action brève, ils ne sont pas les mieux adaptés pour les fréquentes récurrences.
- Pour un soulagement de plus longue durée, prenez un anti-H2 (ex. *Zantac*, *Pepcid AC*). Ils ne sont pas aussi rapides que les antiacides, mais peuvent agir jusqu'à 12 heures.
- Pour un soulagement rapide qui dure plus longtemps qu'un seul antiacide, prenez un produit combiné (antiacide + anti-H2), comme *Duo Fusion* [É.-U.] ou *Pepcid Complete*.

Solutions pour combattre les brûlures d'estomac

- Pour les brûlures d'estomac fréquentes ou graves, prenez les IPP (ex. *Olex* [Canada], *Prevacid 24HR* [É.-U.], *Prilosec OTC* [É.-U.]). Leur coût est plus élevé, leurs effets ne sont pas aussi rapides, mais ils durent jusqu'à 24 heures.

Consultez votre prescripteur si vous observez :

- Une difficulté à avaler ou des douleurs au moment d'avaler.
- Une présence de sang dans les selles ou les vomissures.
- Des étourdissements, des vertiges ou un essoufflement.
- Des brûlures d'estomac plus de trois fois par semaine pendant plus de deux semaines.

[Ce document peut ne pas couvrir toutes les informations. Il ne remplace pas les soins dispensés par un professionnel de la santé. Veuillez toujours suivre les instructions de votre fournisseur de soins.] [Juillet 2016]