



Brûlures d'estomac et reflux : comprendre pour mieux agir !

Brûlures d'estomac, remontées acides, sensation de gêne après le repas... On a tous déjà ressenti ce type d'inconfort digestif au moins une fois. Ces troubles, souvent regroupés sous le terme de **reflux gastro-œsophagien (RGO)**, touchent environ **20 à 30 % de la population adulte** en France.

Un phénomène **fréquent**, souvent **banalisé**, mais qui mérite qu'on s'y intéresse de plus près.

On fait le point sur ce qui se passe vraiment dans notre estomac, ce qui favorise ces brûlures, et surtout **comment les atténuer au quotidien.**

C'est quoi exactement ?

Le **reflux gastro-œsophagien**, c'est la **remontée du contenu acide** de l'estomac vers l'œsophage. Normalement, un petit muscle situé entre les deux, le **sphincter inférieur de l'œsophage**, empêche ces remontées.

Mais quand ce sphincter **se relâche trop souvent** ou ne se ferme pas correctement, l'acide remonte et **irrite la paroi** de l'œsophage.

C'est cette irritation qui provoque la fameuse **sensation de brûlure**, parfois accompagnée de **régurgitations acides**.



Symptômes du RGO

Brûlures d'estomac

Nausées

Mauvaise haleine

Douleurs abdominales

Difficulté à avaler

Le reflux n'est pas une fatalité. Dans la **grande majorité des cas**, quelques ajustements alimentaires et de simples changements d'habitudes suffisent à **améliorer** significativement le confort digestif.

Les causes les plus fréquentes

- **Repas trop copieux ou trop riches en graisses** : l'estomac met plus de temps à se vider, ce qui augmente la pression sur le sphincter.
- **Manger trop vite** : on avale plus d'air, la digestion est moins efficace.
- **Se coucher juste après le repas** : la position allongée facilite les remontées acides.
- **Le stress** : il augmente la production d'acide gastrique et perturbe la motricité digestive.
- **Le surpoids** : la pression abdominale favorise le reflux.
- **Le tabac et l'alcool** : ils relâchent le sphincter et irritent la muqueuse.

Les bons réflexes au quotidien

- **Prendre le temps de manger** : au moins 20 minutes par repas, en mastiquant bien.
- **Fractionner les repas** : 3 repas + 1 collation plutôt qu'un gros repas le soir.
- **Ne pas manger trop tard** : 2 à 3 heures avant le coucher pour permettre à l'estomac de se vider.

À privilégier

- **Légumes cuits** (courgette, carotte, patate douce) : doux pour l'estomac et faciles à digérer.
- **Banane et pomme** : peu acides, elles protègent naturellement la muqueuse.
- **Riz, pâtes, pain complet** : les féculents absorbent une partie de l'acidité.
- **Poissons maigres et volaille** : des protéines légères qui ne surchargent pas la digestion.
- **Amandes et noix** : elles aident à neutraliser l'acide.
- **Gingembre frais** : reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires.

À limiter

- **Tomates et agrumes** : leur acidité naturelle aggrave les symptômes.
- **Café et thé en excès** : ils stimulent la production d'acide gastrique.
- **Plats très épicés** : ils irritent directement la muqueuse.
- **Boissons gazeuses** : le gaz augmente la pression dans l'estomac.
- **Fritures et plats très gras** : ils ralentissent la vidange gastrique.