

## Conseils

# Soulager vos brûlures d'estomac

*Avec les beaux jours, crudités, barbecues, vins, reviennent pour la plus grande joie de tous. Certaines personnes ont un estomac plus sensible que d'autres à l'acidité de ces aliments.*

Une bonne hygiène de vie est conseillée, même si son impact sur les douleurs ne semble pas aussi net qu'on l'a longtemps pensé.

- Ne vous allongez pas immédiatement après le repas et évitez de vous coucher dans l'heure qui suit.
- Limitez votre consommation d'alcool, particulièrement les vins blancs car ils contiennent des sulfites (dérivés soufrés pouvant également causer des migraines)
- Les cornichons, le vinaigre, les câpres, la moutarde, les plats épicés, les aliments gras, le café, les agrumes, les tomates, la menthe, les oignons.
- Éliminez le tabac car il augmente l'acidité dans l'estomac.
- Évitez les vêtements serrés à la taille.
- Surélever l'oreiller de votre lit d'une dizaine de centimètres pour éviter les remontées acides.
- Parlez de votre problème à votre médecin car certains médicaments, aspirine et anti-inflammatoires non stéroïdiens, peuvent entraîner des brûlures d'estomac.

### Les antiacides

On connaît plusieurs produits antiacides (Maalox, Rennie, Déflatine, Gelusil). Ils agissent en neutralisant les acides sécrétés par l'estomac. Mais leur action ne dure pas très longtemps. Il faut donc parfois les prendre plusieurs fois par jour. Attention, ils peuvent ralentir l'absorption d'autres médicaments, dont la prise doit donc être décalée. Respectez un délai de deux heures minimum si vous êtes par exemple sous antibiotiques.

Toutefois certains d'entre eux contiennent



### Les solutions naturelles

*On peut aussi se tourner vers les solutions naturelles.*

L'argile, blanche ou grise. L'une ou l'autre sont efficaces, toutefois elles ont toutes deux un inconvénient majeur: elles constipent très souvent. D'une bonne efficacité mais uniquement limitée à 1 ou 2 heures, à éviter donc chez les personnes ayant une tendance à la constipation.

Estomacid comprimés à croquer ou à sucer à base d'algue brune et de carbonates de magnésium et calcium. Efficace et bien toléré, avec une bonne durée d'action, gout agréable à l'anis. C'est certainement un des produits les plus performants pour combattre les brûlures de l'estomac. L'algue brune crée un film protecteur au niveau des parois de l'estomac protégeant ainsi la muqueuse de l'hyper acidité. Autre avantage, il ne constipe pas et respecte totalement le transit intestinal. Ce produit ne contient pas d'aspartame ni d'aluminium ce qui lui confère de grands atouts sur d'autres produits. Estomacid est utilisé également pour le maintien de l'équilibre acido basique.

de l'aspartame et, ou, des sels d'aluminium, substances qui sont l'objet de polémiques quant à leur innocuité. Si les troubles persistent au-delà d'une semaine, s'ils sont associés à une perte de poids ou d'appétit, à des difficultés à avaler, à une modification de la voix, à une toux persistante ou à une gêne abdominale, consultez votre médecin.

### Les anti sécrétion

Appelés aussi les «anti-H2», on peut se procurer librement les anti sécrétion en pharmacie lorsqu'ils sont peu dosés (Pepcidac®, Pepciduo®, Stomédine®). Attention ces médicaments sont contre-indiqués aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 15 ans.

-> Voir carnet d'adresses en page 4