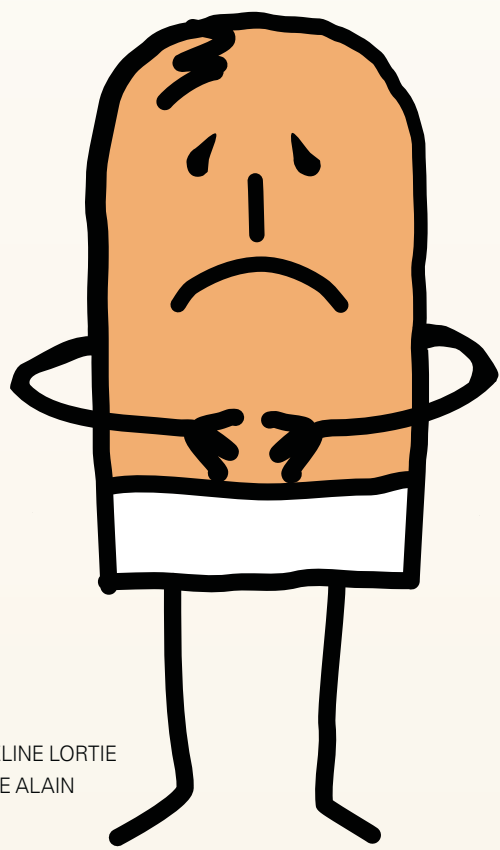


# troubles gastro-intestinaux

## DYSPEPSIE ET REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN



PAR MICHELINE LORTIE ET MÉLANIE ALAIN

Répondus et variés, les troubles digestifs fonctionnels peuvent affecter autant l'estomac que l'intestin. La dyspepsie, un de ces troubles, se définit comme un ensemble de malaises chroniques ou récurrents provenant de la partie supérieure de l'abdomen.

### QUESTIONS À POSER AU PATIENT

Pour évaluer les facteurs de risques de troubles de motilité :

- À quand remonte la dernière selle ?
- Y a-t-il eu modification récente dans la diète ?
- Y a-t-il eu usage de laxatif, de supplément ou de médicament, en vente libre ou sur prescription ?
- Y a-t-il des problèmes de santé particuliers (diabète, hypothyroïdie, maladie de Parkinson, dépression, SCI) OU signes de déshydratation (en cas de diarrhée) ?

**RÉFÉRENCES:** 1. Troubles digestifs fonctionnels, dyspepsie. [www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=dyspepsie\\_troubles\\_digestifs\\_fonctionnels\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=dyspepsie_troubles_digestifs_fonctionnels_pm) 2. Société nationale française de gastro-entérologie. Encyclopédie des maladies digestives. [www.snfge.org/02-Connaître-maladie/toutes-les-maladies.asp](http://www.snfge.org/02-Connaître-maladie/toutes-les-maladies.asp) 3. Renseignements sur les troubles gastro-intestinaux et la constipation. [www.rougier.com](http://www.rougier.com) 4. Calcium carbonate antiacid. [www.medicinenet.com/calcium\\_carbonate\\_antiacid-chewable\\_tablets/article.htm](http://www.medicinenet.com/calcium_carbonate_antiacid-chewable_tablets/article.htm) 5. Les antiacides. <http://mendeleeiev.cyberscol.qc.ca/carrefour/theorie/antiacides.html> 6. [www.cag.acg.org](http://www.cag.acg.org) 7. [www.clinicaltrials.org](http://www.clinicaltrials.org) 8. <http://sante-medecine.com/mentcamarche.net/faq/3508-reflux-gastro-oesopahagien-les-medicaments-anti-h2> 9. [www.medicinenet.com/ranitidine\\_tablets-oral/article.htm](http://www.medicinenet.com/ranitidine_tablets-oral/article.htm)

### DYSPEPSIE

En cas de dyspepsie, la douleur abdominale, épisodique ou persistante, se manifeste à la hauteur des quadrants supérieurs de l'abdomen. Elle augmente d'intensité après un repas et dure plus de douze semaines par année. Environ 20 % des patients souffrant de dyspepsie ont des reflux gastro-œsophagiens (RGO), accompagnés de brûlures d'estomac et/ou de régurgitations acides apparaissant surtout après les repas ou au coucher.

La dyspepsie se retrouve chez 25 % à 40 % des adultes. Le RGO, lui, affecte régulièrement 30 % des Canadiens.

#### SYMPTÔMES DE LA DYSPEPSIE ET DU RGO

- douleur épigastriques ou malaise abdominal
- ballonnements post-prandiaux
- sensation de digestion lente et de satiété précoce
- éructations
- anorexie
- nausée, vomissements
- voix enrouée le matin, mal de gorge chronique
- pyrosis

Les sujets présentant des symptômes importants (dysphagie, douleur à la déglutition, hypersalivation, régurgitation ou pyrosis) doivent d'abord être traités pour RGO.

#### DYSPEPSIE - FACTEURS DE RISQUES

- âge
- antécédents d'ulcère
- antécédents familiaux
- stress
- alimentation déséquilibrée
- faible activité physique, sédentarité
- tabagisme
- alcool
- certains médicaments (voir **tableau 1**)
- infection gastro-intestinale ou intoxication alimentaire (gastroentérite) : symptômes alors brutaux et accompagnés d'un malaise général

#### SUJETS À RISQUE

Tout le monde peut souffrir de troubles digestifs occasionnels, mais certains sujets sont plus à risque :

- les femmes enceintes : en exerçant une pression sur l'intestin et l'estomac, l'utérus provoque souvent de la dyspepsie, des RGO ou de la constipation.
- les personnes pratiquant un sport d'endurance : 35 % des coureurs de longue distance présentent des troubles gastro-intestinaux à l'effort.
- celles présentant une hernie hiatale (souvent associée aux RGO).
- les sujets obèses ou en surpoids.
- les sujets de plus de 50 ans (le sphincter œsophagien devient moins efficace).
- ceux qui présentent certaines maladies chroniques (diabète de type 2, migraines).

#### MESURES NON PHARMACOLOGIQUES

Bien qu'il soit impossible de prévenir totalement la dyspepsie et les RGO, plusieurs mesures peuvent être utiles :

- Avoir une alimentation variée, équilibrée, riche en fibres (céréales complètes, noix, grains, algues), pauvre en gras et en sucres ajoutés.
- Manger des repas plus petits et plus fréquents, mais à heures fixes (pas trop tard le soir).
- Manger lentement en mastiquant bien les aliments.
- Limiter la consommation d'alcool qui accroît les sécrétions acides dans l'estomac.
- Boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour.
- Maintenir un poids santé.
- Pratiquer une activité physique régulière, nécessaire au transit intestinal.
- Gérer son stress.

#### À éviter

- Repas copieux et riches.
- Aliments acides ou épicés (remplacer les épices par des fines herbes).
- Caféine, café, chocolat, thé, boissons gazeuses, lait en grande quantité.
- Certaines herbes (ex. : millepertuis, palmier nain, ail, menthe verte, menthe poivrée).
- Tabac.

TABLEAU 1 MÉDICAMENTS FAVORISANT LA DYSPEPSIE

EFFET	IRRITATION DE LA MUQUEUSE	BAISSE DE LA PRESSION DU SPHINCTER ŒSOPHAGIEN INFÉRIEUR
<b>MÉDICAMENTS</b>	AAS, AINS ET COXIBS ANTIBIOTIQUES (MACROLIDES, VIBRAMYCINE) BIPHOSPHONATES CORTICOSTÉROÏDES FER, POTASSIUM QUINIDINE	ANTICHOLINÉRIQUES BENZODIAZÉPINES INHIBITEURS DES CANAUX CALCIQUES DÉRIVÉS NITRÉS (EX. : IMDUR) ŒSTROGÈNES ET PROGESTÉRONES THÉOPHYLLINE

SOURCE : PARENT M, RIOUX A, PARENT C. LE MÉDECIN DU QUÉBEC. VOL. 41, N° 6, JUIN 2006.

### EN CAS DE REFLUX GASTRO-ŒSOPAGIEN

- Prendre le potage 30 minutes avant le repas pour éviter de rendre le bol alimentaire trop fluide.
- Se contenter d'activités légères (marche lente) après un repas.
- Prendre les antiacides une heure après les repas pour un maximum d'efficacité.
- Attendre trois heures après un repas pour se coucher.
- Surélever la tête du lit (15 à 20 cm).
- Se coucher sur le côté gauche.

#### RGO ET REMÈDES MAISON

Absorber de l'eau additionnée de bicarbonate de soude, des boissons gazeuses ou du lait est déconseillé. Ces boissons ajoutent des gaz et des fluides dans l'estomac, ce qui augmente la pression et provoque les reflux. De plus, leur alcalinité élevée crée un effet rebond qui incite l'estomac à produire davantage d'acide.

Enfin, la consommation de bicarbonate de soude apporte beaucoup de sodium à la diète, ce qui peut faire augmenter la tension artérielle.

#### MESURES PHARMACOLOGIQUES

Les antiacides (Diovol, Maalox, Neutra Seltzer) sont des solutions neutres, généralement composées d'une base et d'un acide. Ils neutralisent l'acide gastrique et doivent être pris après les repas. Leur action relativement courte dure de 1 à 5 heures. Les suspensions présentent un pouvoir de neutralisation supérieur aux comprimés. Des doses plus élevées que celles employées pour la dyspepsie sont requises pour traiter les symptômes du RGO.

Les anti-H2 (Pepcid, Zantac) inhibent la quantité d'acide gastrique en se liant aux récepteurs H2 dans les cellules pariétales de l'estomac. Cette action

est reliée à la dose. Les anti-H2 soulagent les symptômes légers, rares et peu fréquents (moins de 3 fois/semaine) sur une plus longue durée que les antiacides.

Il est déconseillé de prendre un médicament antireflux pendant plus de 14 jours sans avis médical. Cela pourrait gêner l'absorption d'autres médicaments ou de substances nutritives et conduire à des carences.

#### Quand référer au médecin

- douleurs persistant ou récidivant durant plus de deux semaines
- RGO perturbant le sommeil
- perte de poids de plus de 3 kg en six mois sans raison
- déglutition douloureuse et difficile
- vomissements
- toux accompagnée de saignement



TABLEAU 2 TRAITER LES TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX : EFFETS SECONDAIRES ET CONTRE-INDICATIONS DE CERTAINS MVL

AGENTS	EFFETS SECONDAIRES LES PLUS FRÉQUENTS	CONTRE-INDICATIONS	OBSERVATIONS
<b>ANTI-ACIDES</b>			
BICARBONATE DE SODIUM (ALKA-SELTZER)	RÉTENTION DE LIQUIDE; FLATULENCES; ÉRUCTIONS; REBOND ACIDE; ABSORPTION SYSTÉMIQUE; ALCALOSE MÉTABOLIQUE POSSIBLE (USAGE PROLONGÉ DE FORTES DOSES)	HYPERTENSION; INSUFFISANCE CARDIAQUE ET RÉNALE; CŒDÈME; CIRRHOSE	RICHE EN SODIUM
HYDROXYDE D'ALUMINIUM (AMPHOGEL, MYLANTA)	CONSTIPATION; HYPOPHOSPHATÉMIE EN CAS D'USAGE PROLONGÉ DE FORTES DOSES	INSUFFISANCE RÉNALE; ANTÉCÉDENTS DE CONSTIPATION OU D'OBSTRUCTION INTESTINALE	PLUSIEURS INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES (FER, QUINOLONE, TÉTRACYCLINES, DIGOXINE); BON CHOIX EN CAS DE DIARRHÉE
CARBONATE DE CALCIUM (TUMS, ROLAIDS)	DIARRHÉE, MAIS SURTOUT CONSTIPATION; ÉRUCTIONS; FLATULENCES; REBOND ACIDE		SUPPRESSION D'ACIDE PLUS LONGUE QU'AVEC LE BICARBONATE DE SODIUM; ↓ D'ABSORPTION DE CERTAINS MÉDICAMENTS (EX. : FER, TÉTRACYCLINES ET QUINOLONES)
HYDROXYDE DE MAGNÉSIUM (LAIT DE MAGNÉSIE PHILLIPS)	DIARRHÉE	INSUFFISANCE RÉNALE	↓ D'ABSORPTION DE CERTAINS MÉDICAMENTS (EX. : FER, TÉTRACYCLINES ET QUINOLONES)
ALUMINIUM/MAGNÉSIUM (MAALOX)	DIARRHÉE OU CONSTIPATION À L'OCCASION	SE RÉFÉRER AUX ACTIFS RESPECTIFS	PEU D'EFFETS SECONDAIRES; ↓ D'ABSORPTION DE CERTAINS MÉDICAMENTS (EX. : FER, TÉTRACYCLINES ET QUINOLONES)
ACIDE ALGINIQUE (GAVISCON)	RÉTENTION D'EAU; NAUSÉES, VOMISSEMENTS; ÉRUCTIONS; FLATULENCES	HYPERTENSION; INSUFFISANCE CARDIAQUE; CŒDÈME	
<b>ANTI-H2</b>			
RANITIDINE (ZANTAC)	MAUX DE TÊTE; NAUSÉES; VOMISSEMENTS; DIARRHÉE		PAS PLUS DE 14 JOURS D'USAGE SANS AVIS MÉDICAL
FAMOTIDINE (PEPCID AC)	MAUX DE TÊTE; ÉTOURDISSEMENTS		

**AUTRES SYMPTÔMES : MESURES NON PHARMACOLOGIQUES ET MVL**

**Flatulences** (liées à la dyspepsie).

- Réduire la consommation d'aliments pouvant les causer (crucifères, légumineuses, etc).
- Éviter l'aérophagie.
- Hausser graduellement l'apport en fibres.
- Le galactosidase (Beano) est conseillé en prophylaxie des diètes riches en fibres. Attention aux diabétiques : sa prise peut générer 2 à 6 g d'hydrates de carbone par 100 g d'aliments.
- Le lactase (Lactaid) est indiqué pour les sujets intolérants au lactose.

**Constipation** (selles dures et sèches, difficiles à expulser, à raison de moins de trois selles/semaine)

- Augmenter l'apport en fibres (pruneaux, Brand Buds de Kellogg's). Les jus de pruneaux, de pommes ou de poires peuvent aussi aider.
- Favoriser les laxatifs de masse pouvant être employés sans risques à long terme : psyllium (Metamucil), polycarbohydre de calcium (Prodiem), méthylcellulose. Un usage prolongé de laxatifs stimulants (ex. : Ex-Lax, Senokot) pourrait mener à une accoutumance.
- Chez les femmes enceintes ou allaitantes, privilégier les agents de masse, les fibres et les émoullissants (ex. : docusate sodique [Colate]).

**Diarrhée**

- Boire une solution de réhydratation (300 ml de jus d'orange non sucré sans pulpe, 600 ml d'eau bouillie et ½ cuillerée à thé de sel). Or, l'Organisation mondiale de la santé (notamment) recommande plutôt les solutions commerciales lorsque possible, vu le risque d'erreur dans les mesures pour la solution maison.
- Éviter les boissons gazeuses et les jus de fruits trop sucrés et avec trop peu d'électrolytes.
- Le loperamide (Imodium) est contre-indiqué chez les enfants de 2 ans et non recommandé chez ceux de moins de 12 ans (sauf sur avis médical). L'attapulgit (Kaopectate) ne doit pas être administrée aux enfants de moins de 3 ans.
- En prophylaxie de la diarrhée du voyageur, le sous-salicylate de bismuth (Pepto-Bismol) peut être employé pour trois semaines maximum sauf chez les patients prenant des anticoagulants, chez les enfants et en cas de grossesse ou d'allergie aux AAS. ■

# Neutra-Seltzer

Antiacide et analgésique effervescent

**INGRÉDIENTS ACTIFS**

- 325 mg d'acide acétylsalicylique
- 1 916 mg de bicarbonate de sodium
- 1 000 mg d'acide citrique

**Mode d'emploi :** Neutra-Seltzer doit être dissous dans de l'eau. **Posologie pour adultes :** Deux comprimés dissous dans de l'eau à toutes les 4 heures, au besoin. Ne pas dépasser 8 comprimés par période de 24 heures. Il est dangereux de dépasser la dose maximale recommandée, à moins de l'avis contraire d'un médecin. Ne pas dépasser la dose maximale recommandée ni prendre ce produit pendant plus de 5 jours, à moins de l'avis contraire d'un médecin. **Mises en garde :** Cet emballage contient suffisamment de médicament pour nuire gravement à un enfant. Garder hors de la portée des enfants. Les enfants et les adolescents ne devraient pas utiliser ce médicament pour soulager les symptômes de la varicelle ou de la grippe avant qu'un médecin ou un pharmacien n'ait été consulté au sujet du syndrome de Reye, une maladie rare mais grave qui serait associée à l'acide acétylsalicylique. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous suivez un régime alimentaire à faible teneur en sel. Ne pas utiliser dans les 2 heures précédant ou suivant la prise d'un autre médicament, car l'efficacité de ce dernier pourrait être modifiée. **Surdosage :** En cas de surdosage accidentel, communiquer immédiatement avec un médecin ou un centre antipoison, même en l'absence de symptômes. **Effets secondaires :** Comme c'est le cas avec tous les médicaments, l'acide acétylsalicylique peut, à l'occasion, produire des effets secondaires non désirés. Les effets secondaires les plus fréquents sont des éruptions cutanées, de l'urticaire, des démangeaisons et des difficultés à respirer. Contactez votre médecin si l'un de ces effets secondaires se manifeste pendant le traitement. Par ailleurs, les personnes ayant des antécédents de troubles d'estomac, de maladie rénale ou de maladie hépatique devraient consulter un médecin si l'un des effets secondaires suivant se présente au cours du traitement : saignements ou irritation de l'estomac, nausée, vomissements, douleur, et toute perte d'audition incluant tintement ou bourdonnement d'oreilles. **Précautions :** Avant de prendre ce médicament, un médecin ou un pharmacien devrait être consulté dans les cas suivants : allergie aux salicylates, asthme, allaitement, troubles d'estomac, ulcère gastroduodénal, maladie hépatique grave et goutte; antécédents de troubles de coagulation, prise d'anticoagulants, chirurgie prévue dans les 5 à 7 jours suivant la prise du médicament, consommation simultanée d'alcool, anémie grave, prise de médicaments contenant des salicylates ou de l'acétaminophène, prise d'anti-inflammatoires, d'anticonvulsifs, d'antidiabétiques ou de médicaments contre la goutte.

<b>Distributeur</b>	<b>Code</b>
Familiprix / McMahon	291633
Kohl & Frisch	115739
McKesson	004691

**Rougier Pharma**, Division de TEVA Canada Limitée, 17 800, rue Lapointe, Mirabel (Québec) J7J 1P3  
Service à la clientèle : 1 866 470-6886 | clients@rougier.com | www.rougier.com