

# Brûlures d'estomac : définition, causes et solutions

Publié le 24/10/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Vous ressentez des brûlures au niveau de votre estomac et de votre œsophage ? Des sensations d'aigreur d'estomac et un goût amer dans la bouche ? Environ 10 % des adultes sont sujets aux brûlures d'estomac au moins une fois par semaine. Ce trouble appelé aussi reflux gastro-œsophagien (RGO) ou pyrosis peut avoir différentes causes. Découvrez nos conseils pour atténuer et prévenir les reflux gastriques.*

## Qu'est-ce qu'une brûlure d'estomac ?

Douloureuses et inconfortables, les **brûlures d'estomac** peuvent sérieusement perturber la qualité de vie en entravant les repas, le sommeil et les activités quotidiennes. Comprendre ce qui les provoque est la première étape pour les soulager.

### Définition de la brûlure d'estomac

La brûlure d'estomac, ou reflux gastro-œsophagien (RGO), est **une affection fréquente causée par le reflux d'acide gastrique dans l'œsophage**. Ce phénomène provoque une sensation de brûlure derrière le sternum et dans certains cas, des régurgitations. On appelle « brûlure d'estomac » cette remontée acide qui engendre une sensation de brûlure dans la poitrine.

### Signes de la brûlure d'estomac

Les signes d'une brûlure d'estomac sont variables d'un individu à un autre. Néanmoins, ceux que l'on observe le plus souvent sont :

- Une sensation de brûlure ou d'aigreur derrière le sternum.
- Une régurgitation acide dans la bouche, souvent accompagnée d'un goût amer.
- Des inconforts qui s'aggravent en position couchée ou en se penchant en avant.
- Des difficultés à avaler (dysphagie), une sensation de blocage dans la gorge.
- Une sensation de ballonnement ou de lourdeur après les repas.
- Un excès de toux, particulièrement la nuit.

### Moments de survenue de la brûlure d'estomac

Les brûlures d'estomac **surviennent généralement après les repas**, surtout si vous avez consommé des aliments gras, épicés ou acides. Elles peuvent également être déclenchées par la consommation de boissons gazeuses, de café, d'alcool, de tabac, d'aliments chocolatés, de tomates ou d'agrumes. Certains moments de la vie sont également propices à la survenue de reflux gastriques comme la grossesse, car il se peut qu'en grossissant, l'utérus comprime l'estomac. Certains mouvements et positions peuvent aussi favoriser les remontées acides et les aigreurs d'estomac : c'est parfois le cas quand il s'agit de se baisser, de se pencher en avant, de s'allonger ou lors d'un effort physique intense.

## Quelles sont les causes des brûlures d'estomac ?

Il existe de nombreuses causes aux reflux gastriques. Parmi lesquelles, on peut citer :

- Le reflux gastro-œsophagien (RGO) : remontée du contenu acide de l'estomac vers l'œsophage en raison d'un dysfonctionnement du sphincter œsophagien inférieur.

- La consommation excessive de certains aliments (repas riches en graisses, épices, boissons alcoolisées, café, etc.) et des repas trop riches.
- Une compression mécanique sur l'estomac (grossesse, obésité).
- La prise de certains médicaments irritants pour l'estomac.
- La hernie hiatale : déplacement d'une partie de l'estomac dans la cavité thoracique, favorisant le RGO.
- [Le stress qui impacte la digestion](#) et augmente l'acidité gastrique.
- Le tabagisme.
- Les vêtements trop serrés.

Tout facteur affaiblissant le **sphincter œsophagien** peut être responsable de reflux gastrique. Le sphincter a pour rôle d'intervenir comme un clapet de fermeture qui maintient les acides gastriques dans l'estomac. Il protège ainsi l'œsophage et les voies supérieures. Au-delà de 50 ans, quasiment la moitié de la population souffre de brûlures d'estomac, car le sphincter perd de son tonus. Mais d'autres causes, comme **la génétique et l'hygiène de vie**, peuvent avoir également leur part de responsabilité.

Les complications possibles des brûlures gastriques sont variées, allant des douleurs thoraciques intermittentes aux spasmes musculaires du bas de l'œsophage, qui peuvent entraîner des inflammations et des lésions plus graves si non traitées.

## Comment soulager les brûlures d'estomac ?

Si vous êtes concerné par des perturbations gastriques et que vous recherchez des **solutions naturelles**, certains [compléments alimentaires](#) peuvent s'avérer très utiles pour améliorer son confort digestif. [GASTRIPROTECT](#) du Laboratoire Lescuyer a été formulé à base d'un complexe phyto-micronutritionnel destiné à retrouver un confort digestif. Il contient du calcium et du magnésium qui agissent en synergie ainsi que des extraits de plantes sélectionnés pour leurs vertus.

- Le calcium est apporté sous forme de carbonate pour une action rapide. Il contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives et participe ainsi au bon fonctionnement de l'estomac.
- Les extraits de plantes (brocolis, artichaut, soja fermenté) sont sélectionnés pour leur action bénéfique pour la digestion.

Pour optimiser son action, il est recommandé de l'associer à [BACTIVIT EQUILIBRE](#), un complexe composé de 3 souches probiotiques et d'une levure, pour favoriser un retour à l'équilibre de la flore intestinale.



Bactivit Equilibre

93% of 100

[\(126\)](#)

Équilibre global du microbiote intestinal

[Je découvre](#)

## Comment prévenir les brûlures d'estomac ?

Vous pouvez réduire votre inconfort en adoptant une alimentation plus légère et en changeant quelques-unes de vos habitudes de vie. Une [digestion](#) facilitée, ce sont des brûlures d'estomac en moins.

Quelques conseils à mettre en pratique autour des repas :

- Mangez des portions plus petites et évitez les repas trop copieux ou trop gras.
- Prenez du temps pour manger. Mâchez lentement, bien installé dans une position détendue.
- Évitez de trop parler ou de trop boire durant le repas.

- Réduisez la consommation des aliments qui déclenchent vos brûlures.
- Limitez la consommation d'alcool, d'aliments épicés ou acides comme les tomates, le citron, le vinaigre ou le jus d'orange.
- Ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé.

Quelques conseils pratiques pour améliorer votre mode de vie :

- Le stress peut entraîner une augmentation de la production d'acide gastrique dans l'estomac, aussi, accordez-vous des moments de détente et de plaisir dans votre routine quotidienne. Pratiquez des techniques de gestion du stress : méditation, yoga, exercices de respiration profonde, relaxation musculaire, etc.
- En cas de surcharge pondérale, essayez de perdre du poids en adaptant votre alimentation.
- Faites du sport régulièrement, car l'activité physique aide à réduire le stress, améliore l'humeur et limite le surpoids.

Si le reflux est occasionnel, en général, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Quand les brûlures d'estomac sont régulières, il est recommandé de consulter son médecin pour être orienté en fonction du besoin, vers un spécialiste. Seule l'expertise d'un professionnel de santé peut définir la cause exacte d'un reflux gastrique et donner un diagnostic précis.

Sources :

1. <https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/rgo-adulte/que-faire-quand-consulter>
2. <https://www.sante.fr/brulures-destomac-et-rgo>
3. <https://www.vidal.fr/maladies/estomac-intestins/brulures-estomac-rgo.html>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...



1.

Catégorie Stress et anxiété ,

## Les impacts du stress sur le ventre

08/02/2022

2 minutes de lecture

Le ventre est souvent la cible du stress. Suivez nos conseils.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Digestion et transit ,

## **Digestion difficile : comment améliorer son transit intestinal ?**

02/01/2023

2 minutes de lecture

Ventre lourd ? Ballonnements ? Découvrez nos solutions.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Digestion et transit ,

## **Le rôle de la micronutrition dans le bien-être digestif**

30/06/2021

2 minutes de lecture

Le saviez-vous, près d'1 Français sur 2 est concerné par au moins un trouble digestif récurrent<sup>1</sup> ?

[Lire la suite](#)