



Alimentation et aigreurs d'estomac

Contenu

► [Feuille d'info Alimentation et aigreurs d'estomac / Novembre 2011, actualisation janvier 2016](#)

- 2 Que sont les aigreurs d'estomac?
- 2 Comment limiter les aigreurs d'estomac?
- 2 Autres conseils
- 2 Aigreurs d'estomac – à retenir
- 3 Conseils alimentaires en cas d'aigreurs d'estomac
- 5 Sources
- 5 Impressum



Alimentation et aigreurs d'estomac

Que sont les aigreurs d'estomac?

On entend par aigreur, ou brûlure, d'estomac une douleur lancinante ou brûlante au niveau du sternum ou entre les omoplates. Ce symptôme, également appelé reflux gastro-œsophagien, est dû au reflux du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Ceci se produit, par exemple, en cas de forte compression de l'estomac ou lorsque le sphincter, censé empêcher ce reflux, ne se ferme pas correctement. Les aigreurs d'estomac sont certes douloureuses et gênantes, mais sans gravité. Toutefois, lorsqu'elles sont fréquentes, la présence d'acidité dans l'œsophage peut à long terme provoquer une réaction inflammatoire, un rétrécissement de l'œsophage, un ulcère œsophagien et, dans des cas extrêmes, un cancer de l'œsophage.

Les aigreurs d'estomac sont fréquentes. Dans la population occidentale 10 à 20 % en souffrent au moins une fois par semaine. La proportion est identique chez les hommes et chez les femmes. Cependant, elles apparaissent plus fréquemment lors d'une grossesse. Le surpoids, de même que la consommation de tabac, augmente sensiblement le risque d'être confronté à ce problème. D'autres facteurs liés au style de vie, tels que le stress, l'activité physique, la consommation d'alcool ou l'alimentation jouent un rôle prépondérant sur le reflux.

Comment limiter les aigreurs d'estomac?

Les personnes avec un poids corporel sain souffrent moins fréquemment d'aigreurs d'estomac que les personnes en surpoids et une perte de poids diminue souvent les douleurs. Il est donc préférable d'éviter l'excès pondéral et si celui-ci est déjà installé, un amaigrissement est conseillé, et sera bénéfique pour la santé.

Le nombre de fumeurs souffrant d'aigreurs d'estomac est supérieur à la moyenne. Mais, tout comme dans le cas du surpoids, le reflux ne peut pas être enrayé uniquement en arrêtant de fumer. La prévention reste également ici la meilleure thérapie, ce qui ne veut pas dire qu'un sevrage tabagique sera déconseillé. Au contraire, car l'arrêt du tabac a beaucoup d'avantages pour la santé.

Pour réduire le reflux nocturne des sucs gastriques dans l'œsophage, il est recommandé de veiller à ce que le haut du corps soit plus élevé que les pieds. Le matelas doit toutefois rester plat et des plots de bois ou des livres peuvent être placés afin que l'oreiller ne fasse pas de bosse.

Autres conseils

Les aigreurs d'estomac sont souvent associées à des facteurs alimentaires (alcool, café, matière grasse, chocolat, menthe, gaz carbonique, jus de fruits, épices, etc.). Des études démontrant clairement cette relation font toutefois défaut. Lorsqu'un aliment est soupçonné d'être mal toléré, il peut être supprimé à titre d'essai.

En outre:

- Ne pas charger l'estomac par des repas trop copieux, mais répartir les aliments sur 5-6 petits repas ou collations dans la journée.
- Prendre son repas du soir suffisamment tôt avant d'aller se coucher.
- Eviter de porter des vêtements trop serrés.
- Directement après un repas, éviter de se plier ou de porter des objets lourds.
- Une évacuation régulière des selles, sans effort, diminue la pression dans l'abdomen.

Au cas où les recommandations ci-dessus restent sans effet, il est recommandé de consulter son médecin.

Aigreurs d'estomac – à retenir

- Eviter de prendre du poids et de fumer.
- Optimiser la position couchée.
- Eviter les déclencheurs susceptibles de provoquer des aigreurs d'estomac.



Conseils alimentaires en cas d'aigreurs d'estomac

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. **Les passages en italique gras sont spécifiquement destinés aux personnes souffrant d'aigreurs d'estomac.**





Boissons

Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes. *Les boissons gazeuses et celles contenant de la caféine (café, thé noir et vert) selon la tolérance individuelle.*

Légumes & fruits

Consommer 5 portions par jour, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté, *en fonction de la tolérance individuelle.*

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Consommer 3 portions par jour. Choisir les produits céréaliers de préférence complets.

1 portion correspond à:

75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) ou

60–100 g de légumineuses (poids sec) ou

180–300 g de pommes de terre ou

45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Consommer 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour.

1 portion correspond à:

2 dl de lait ou

150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure

60 g de fromage à pâte molle.

Consommer en plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu, de Quorn, de seitan, de fromage ou de séré. Alternier ces différentes sources de protéines.

1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou

2–3 œufs ou

30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou

60 g de fromage à pâte molle ou

150–200 g de séré/cottage cheese.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Utiliser 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Consommer chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée chaque jour.

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération, *voire de façon plus limitée, selon la tolérance individuelle.*



Consultation individuelle

Pour un conseil de diététique individuel, nous vous recommandons de vous adresser à un-e diététicien-ne reconnu-e légalement. Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc Nutrition et diététique ou sont reconnus par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.svde-asdd.ch.

Sources

- Dent J, El-Serag HB, Wallander MA, Johansson S. Epidemiology of Gastro-Oesophageal Reflux Disease: A systematic Review. *Gut* 2005;54:710-17.
- Kaltenbach T, Crockett S, Gerson LB. Are Lifestyle Measures effective in Patients with Gas-troesophageal Reflux Disease?: An Evidence-Based Approach. *Archives of Internal Medicine* 2006;166: 965-71.
- Thomas B, Bishop J. Disorders of the stomach and duodenum. In Thomas B, Bishop J, eds. *Manual of dietetic practice*. 4. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing, 2007. S. 434-35.
- Koop H, Fuchs KH, Labenz J, Lynen Jansen P, Messmann H, Miehke S. S2k-Leitlinie Gastroösophageale Refluxkrankheit unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). *Z Gastroenterol*; 52:1299-1346.

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en janvier 2016**

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique OFSP de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/-1).

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook