

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org. Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

L'emploi approprié des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) pour traiter les brûlures d'estomac et le reflux gastro-œsophagien

Les brûlures d'estomac se présentent comme une douleur dans la poitrine, derrière le sternum. Elles sont causées par le reflux de l'acide qui remonte de l'estomac vers la gorge. En regardant les chaînes américaines de télévision, vous avez probablement vu des publicités de médicaments contre les brûlures d'estomac, comme le pantoprazole (p. ex. : Tecta), l'oméprazole (p. ex. : Losec), l'ésoméprazole (Nexium) ou le lansoprazole (Prevacid). Ces médicaments sont des inhibiteurs de la pompe à protons ou IPP. Ils empêchent l'estomac de fabriquer trop d'acide.

La plupart du temps, vous n'avez pas besoin de prendre un IPP pour vos brûlures d'estomac. Vous pouvez obtenir un soulagement avec des médicaments moins puissants et, si vous avez besoin d'un IPP, vous devez prendre la dose la plus faible possible pendant la période la plus courte possible.

Avez-vous besoin d'un IPP?

Les IPP sont des médicaments puissants. Selon des études, plus de la moitié des gens qui prennent des IPP n'en ont probablement pas besoin. On peut soulager les simples brûlures d'estomac au moyen d'antiacides ou de médicaments moins puissants.



- Souffrez-vous de brûlures d'estomac occasionnelles, par exemple, après un repas copieux et épicé? Ce type de brûlure d'estomac cause de l'inconfort, mais n'est pas grave. Vous n'avez pas besoin de prendre un IPP. Vous pouvez habituellement obtenir un soulagement en prenant un médicament qui supprime l'acidité (antiacide), comme Rolaids ou Tums, ou un régulateur de l'acidité (anti-H2) comme Pepcid AC ou Zantac.
- Avez-vous eu des brûlures d'estomac plus de deux fois par semaine pendant plusieurs semaines? Si oui, vous souffrez peut-être de reflux gastro-œsophagien (RGO). Le RGO est causé par la remontée de l'acide de l'estomac vers votre gorge. Avec le temps, cela irrite la paroi de l'œsophage (le tube qui relie votre gorge à votre estomac). Si votre médecin vous croit atteint de RGO, vous pourriez avoir besoin d'une prescription d'IPP.

Les IPP comportent des risques.

Si vous avez besoin d'un IPP, la prise d'une faible dose pendant moins d'un an est sécuritaire. Toutefois, la prise d'un IPP pendant un an ou plus a été associée à :

- un risque plus élevé de fracture de la hanche;
- une baisse du taux de magnésium (un minéral) dans votre sang, ce qui peut provoquer des tremblements, des crampes musculaires et des battements cardiaques irréguliers;
- la pneumonie;
- une infection intestinale causée par la bactérie Clostridium difficile (ou C. difficile), qui peut entraîner des problèmes graves de diarrhée, de la fièvre et, dans de rares cas, la mort.

Les IPP peuvent modifier l'action d'autres médicaments.

Les IPP interagissent avec certains autres médicaments couramment prescrits. Par exemple, les IPP peuvent atténuer l'effet anticoagulant (qui éclaircit le sang) d'un médicament appelé Plavix (nom générique : Clopidogrel). Cela accroît le risque de crise cardiaque et même de mort.

Quand faut-il envisager la prise d'un IPP?

Si vous souffrez de RGO, vous avez probablement besoin de prendre un IPP. Adressez-vous à votre médecin si :

- vous présentez des brûlures d'estomac au moins deux fois par semaine pendant plusieurs semaines;
- les aliments refluent souvent dans votre gorge;
- vos brûlures d'estomac ne disparaissent pas malgré les changements apportés à votre alimentation ou à votre hygiène de vie qui sont suggérés dans la section en bleu ci-dessous et malgré la prise d'antiacides ou d'anti-H2.

Si votre médecin croit que vous avez besoin d'un IPP :

- Demandez-lui de commencer par une faible dose d'un IPP générique, comme le rabéprazole (Aciphex), Losec (10 mg ou 20 mg) ouPrevacid (15 mg ou 30 mg).
- Si les brûlures diminuent après quelques semaines, essayez de cesser graduellement l'IPP. Réduisez peu à peu votre dose. Essayez de le prendre un jour sur deux et, les jours où vous ne prenez pas l'IPP, prenez un antiacide.

Soulagement des brûlures d'estomac sans médicaments

Beaucoup de personnes qui souffrent de brûlures d'estomac n'ont besoin d'aucun médicament.

Elles peuvent se sentir mieux en apportant quelques changements à leur alimentation et à leur hygiène de vie. Essayez ces quelques trucs avant de vous tourner vers les médicaments.



Surveillez ce que vous mangez. Essayez de découvrir quels aliments et quelles boissons vous donnent des brûlures d'estomac et tentez de les éviter. Les aliments et les boissons qui peuvent provoquer des brûlures d'estomac sont, entre autres :

- les boissons alcoolisées;
- les aliments frits;
- les mets épicés;
- l'ail et l'oignon;
- les oranges et autres agrumes;
- le chocolat et la menthe;
- le café et les autres boissons contenant de la caféine, comme le Coca-Cola;
- les aliments à forte teneur en tomates, comme la pizza, la salsa et la sauce rouge pour les pâtes alimentaires.

Prenez de plus petits repas et évitez d'aller au lit après avoir mangé. Ne surchargez pas votre estomac et attendez deux heures après avoir mangé avant de vous allonger.

Arrêtez de fumer. Si vous avez besoin d'une raison d'arrêter de fumer, le soulagement des brûlures d'estomac pourrait en être une. Selon les recherches, le tabagisme augmente le risque de brûlures d'estomac et de RGO.

Perdez du poids. Il a été démontré que la perte de quelques kilos en trop peut contribuer à atténuer les effets des brûlures d'estomac et du RGO.

Portez des vêtements amples. Ne portez pas de vêtements ajustés ou de ceintures serrées qui compriment votre ventre. Cette pression additionnelle peut aggraver les brûlures d'estomac.

Surélevez votre tête pour dormir. Soulevez le haut de votre corps à l'aide d'oreillers ou élévez la tête de votre lit d'environ 15 à 20 cm (de six à huit pouces). Essayez de placer des blocs de bois sous les pattes de la tête de votre lit.