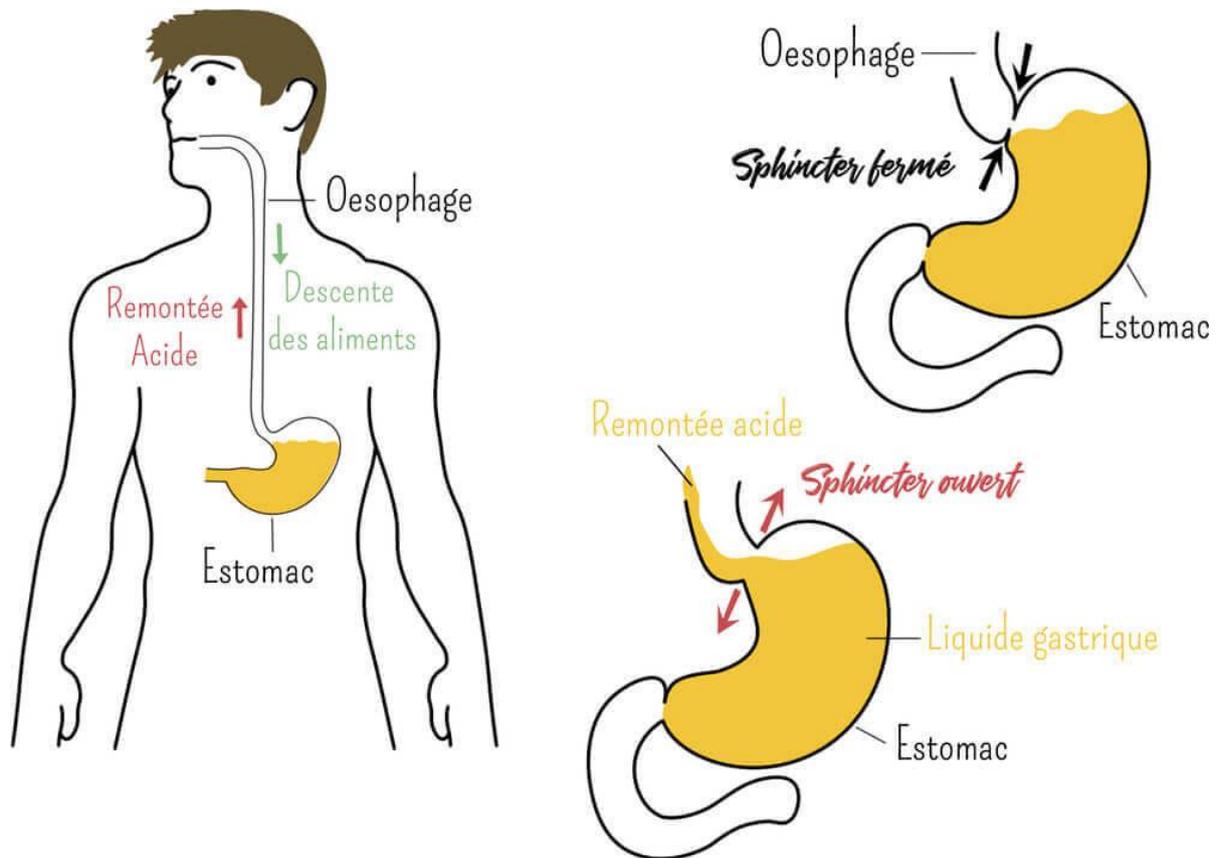


# LES REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIENS (RGO)

## ➤ Qu'est-ce que c'est ?

Physiologiquement, le **cardia** (= sphincter entre œsophage et estomac) s'ouvre lors de la mastication et de la déglutition pour laisser passer le bol alimentaire provenant de la bouche, puis il se referme hermétiquement après la fin du repas. Lorsque la fonction du cardia est altérée, il devient **perméable**, et le suc gastrique de l'estomac (acide chlorhydrique + aliments) remonte vers l'œsophage.



## ➤ Symptômes

- **Sensation de brûlure** entre l'estomac, l'œsophage, la gorge et la bouche. Surtout après le repas, et dans certaines positions (penché en avant ou allongé).
- Fausse **toux chronique**.
- Avec ou sans **réurgitations**.
- Manifestations **ORL** : laryngites, pharyngites.
- Chez les nourrissons : vomissements, irritabilité, perte d'appétit, fausse toux chronique, gargarisme audible.

## ➤ Cause

L'ostéopathie ne se substitue pas à une prise en charge médicale. Si aucune **cause organique** (maladie) n'est diagnostiquée par le médecin, l'ostéopathe cherche à comprendre les **causes fonctionnelles**. C'est-à-dire qu'il cherche à comprendre, à partir de l'histoire du patient (habitudes de vie, posture, antécédents médicaux et traumatiques physiques, contexte émotionnel) comment le phénomène de reflux a pu se mettre en place à ce moment-là de sa vie.

## ➤ Facteurs favorisants

- Alimentation **grasse, tabac, alcool, café**, dont l'acidité détériore la perméabilité du cardia.
- Certains **traitements médicamenteux** qui réduisent la pression du sphincter (anticholinergiques, antihistaminiques, antidépresseurs tricycliques, inhibiteurs calciques, progestérone, dérivés nitrés).
- **Obésité et grossesse**, qui favorisent une pression sur l'estomac.
- Troubles fonctionnels ayant pour conséquence d'altérer l'anatomie de l'estomac et donc son fonctionnement : **bruxisme, adhérences cicatricielles post-chirurgicales, hernie hiatale**, perturbations du diaphragme et de la cage thoracique.
- Mastication de **chewing-gum**, car le cardia s'ouvre lors de la mastication pour se préparer à l'arrivée du bol alimentaire dans l'estomac.
- Le **stress**.

## ➤ Diagnostic

- **Symptomatologie** évoquée par le patient
- **Endoscopie/fibroscopie**

## ➤ Traitement

- Médecine allopathique : à **voir avec votre médecin** traitant ou votre gastro-entérologue.
- Ostéopathie :
  - **Manipulations musculo-squelettiques et viscérales**, en fonction de la cause fonctionnelle retrouvée.
  - Équilibration du **système neuro-végétatif**, via le Nerf Vague qui contrôle entre autres les sécrétions gastriques.

- Habitudes de vie :
  - **Tête du lit surélevée** de 45°
  - **Alimentation plutôt alcaline**. Réduire la prise de graisse, alcool, café, tabac. **Éviter les repas abondants**, surtout le soir. Prendre le temps de manger (20-30 minutes) ; une **mastication lente** donne moins de travail de réduction du bol alimentaire à l'estomac.
  - **Ne pas se coucher moins de 3h après le dernier repas**.
- Alimentation :
  - **Bicarbonate de soude**. Ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau. Deux fois par jour maxi.
  - **Jus de citron**. Le matin à jeun au réveil, ajouter le jus d'un citron fraîchement pressé à un verre d'eau tiède.
  - **Jus de pommes de terre**. Si vous possédez un extracteur de jus, extraire le jus de pommes de terre, et en boire 10 cl le matin pendant trois semaines.
  - **Banane**. Manger une à deux bananes mûres par jour, à distance des repas (45 minutes avant ou 4 heures après).
  - **Gingembre**. Faire infuser dans l'eau tiède du gingembre frais pendant quelques minutes.
- Phytothérapie :
  - **Réglisse**
  - **Mauve**
  - **Camomille**
- Homéopathie :
  - **Nux Vomica 5 CH**

## ➤ **Complications si absence de traitement**

- Œsophagite (= inflammation de l'œsophage), ulcères œsophagiens, sténose œsophagienne (= rétrécissement de l'œsophage), œsophage de Barrett, adénocarcinome œsophagien (cancer). Pas de panique, s'il est de cause fonctionnelle, le RGO est d'évolution (très) lente, vous laissant du temps pour le traiter avant qu'il ne cause les pathologies évoquées.
- D'un point de vue fonctionnel, un organe en souffrance fait réagir son environnement. Le RGO non traité peut donc entraîner des cervicalgies (jusqu'au torticolis), douleur à l'épaule gauche et dans la cage thoracique, entre autres.