

LES TROUBLES GASTRIQUES

Que faut-il savoir sur les maux d'estomac ?

Vomissements, brûlures d'estomac, crampes, digestion difficile, acidité gastrique ou oesophagienne, ulcérations... Les maux d'estomac peuvent avoir des causes multiples : alimentaire, anatomique, psychique... S'ils sont assez fréquents, ils sont le plus souvent bénins. Cependant, certains peuvent être les signes d'une maladie et leur persistance nécessite alors un avis médical.

Comment prévenir les maux d'estomac ?

En respectant quelques règles d'hygiène de vie :

- Prendre le temps de manger au calme,
- Bien mastiquer et, pour cela, avoir les dents en bonne santé,
- Avoir une alimentation équilibrée et variée, sans graisses en excès,
- Limiter les facteurs de stress, le tabac et la consommation d'alcool,
- Eviter les condiments et les mets trop épicés,
- Eviter les vêtements trop serrés qui compriment l'abdomen,
- Ne pas se coucher tout de suite après le repas,
- Toujours absorber les médicaments irritants pour la muqueuse digestive (anti-inflammatoires, certains antitussifs) au cours du repas.

A quel moment consulter le médecin ?

Pour tout mal d'estomac d'apparition brutale et récente ou au contraire, persistant.

Quand la digestion amène régulièrement des symptômes gênants, tels que reflux, acidité, brûlures ou crampes d'estomac.

Bien suivre son traitement

Votre médecin vous a prescrit un traitement, il est important de la suivre :

- respecter la prescription médicale, dose et durée du traitement,
- Avaler toujours les gélules et les comprimés avec un verre d'eau,
- prendre les pansements gastriques à distance de tout autre traitement,
- Ne jamais interrompre le traitement même si les symptômes ont disparu,
- Ne jamais prendre de soi-même, un autre traitement.