



Ulcères et brûlements d'estomac

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

La plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori* (H. pylori), ou par la prise d'acide acétylsalicylique ou de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Les symptômes les plus fréquents sont une douleur ou une sensation de brûlure au milieu de l'abdomen et des aigreurs d'estomac. Cependant, certaines personnes ne ressentent aucune douleur. Les ulcères peuvent aussi provoquer des éructations et des ballonnements.

Traitement

Si la bactérie H. pylori est détectée, votre médecin vous proposera un traitement en vue de l'éliminer. Si vos brûlements sont causés par la prise d'un médicament, il vous conseillera probablement de ne plus le prendre ou vous en prescrira un autre.

Un ulcère d'estomac, même s'il n'est pas traité, peut guérir spontanément. Mais s'il ne l'est pas, cela peut occasionner diverses complications.

Recettes d'infusions pour soulager

- Camomille : 5 g (1 c. à thé) de fleurs séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 5 minutes. Boire 3 fois par jour, après les repas. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, la camomille protège la muqueuse de l'œsophage et de l'estomac;
- Réglisse : 5 g (1 c. à thé) de racines séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire après chaque repas. La réglisse facilite la formation du mucus qui tapisse la paroi de l'estomac et la

protège contre le suc gastrique. S'abstenir en cas d'hypertension;

- Guimauve : 5 g (1 c. à thé) de racine séchée dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire après les repas. La guimauve possède une forte teneur en pectine et en mucilage, qui permet de protéger la muqueuse du système digestif de l'acidité.

Remèdes de grand-mères

- Diluer 5 g (1 c. à thé) de bicarbonate de soude dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Boire dès l'apparition d'aigreurs ou de brûlements;
- Ajouter 2 ou 3 fines rondelles de gingembre fraîchement pelé dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 20 minutes avant chaque repas. Le gingembre posséderait des propriétés gastro-protectrices qui aident à bloquer l'acide et à éliminer la bactérie H. pylori;
- Presser le jus d'un demi-citron dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Consommez pendant ou après les repas. Le citron a un effet neutralisant sur les acides de l'estomac.

D'autres conseils

- Manger lentement, par petites bouchées; bien mastiquer les aliments;
- Boire beaucoup d'eau;
- Éviter ou limiter fortement la consommation d'alcool, de café, de thé, de boissons gazeuses, d'agrumes, d'aliments à base de tomate, d'oignons, de chocolat et de menthe;
- Éviter les mets très gras ou épicés;
- Cesser de fumer;
- Réduire le stress;
- Dormir suffisamment, avec le haut du corps légèrement surélevé;
- Perdre du poids si nécessaire.

