



Inconfort gastrique (dyspepsie)

De quoi s'agit-il ?

La dyspepsie se caractérise par la sensation que l'estomac est fort rempli après un repas, par le fait d'être rapidement repu (satiété précoce), par des douleurs ou une sensation de brûlure dans le haut du ventre (dans le creux juste en-dessous du sternum). Ces plaintes reviennent régulièrement au fil des semaines.

Il y a deux types de dyspepsie : la dyspepsie organique et la dyspepsie fonctionnelle.

- Dans la dyspepsie organique, une maladie est à l'origine des symptômes, tels qu'un ulcère à l'estomac, un reflux, une intolérance au lactose, une intolérance au gluten, un cancer ou une maladie du pancréas ou des voies biliaires (par exemple des calculs biliaires). Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool et l'utilisation d'anti-inflammatoires peuvent également en être responsables.
- Dans la dyspepsie fonctionnelle, il n'y a aucune explication à la douleur ou à l'inconfort.

Quelle est sa fréquence ?

La dyspepsie est une plainte très fréquente. Elle touche 2 à 4 personnes sur 10, autant de femmes que d'hommes. Les études montrent que la dyspepsie diminue avec l'âge, à l'exception des brûlures d'estomac, qui augmentent avec l'âge. Les symptômes gastriques motivent 3 % de tous les rendez-vous chez le médecin généraliste. Seule 1 personne sur 4 souffrant de dyspepsie trouve que ses symptômes sont assez graves pour consulter un médecin.

Comment la reconnaître ?

Les plaintes les plus courantes sont les maux d'estomac, les brûlures d'estomac et les ballonnements dans le haut du ventre. Mais les nausées, les régurgitations, les renvois (éructions) et la sensation de plénitude pendant le repas sont aussi possibles.

Chez la plupart des gens, il s'agit de symptômes sans danger. Cependant, il faut être attentif face aux symptômes susceptibles d'évoquer de graves affections. Il est conseillé de consulter votre médecin généraliste dans les cas suivants (symptômes d'alerte) :

- Première apparition des symptômes après l'âge de 50-55 ans ;
- Nausées ou vomissements qui reviennent régulièrement ;
- Douleurs intenses dans la région de l'estomac ;
- Douleur continue dans le ventre ;
- Douleur dans le ventre qui irradie dans le dos ;
- Difficulté à avaler la nourriture ;
- Douleur en avalant ;
- Perte de poids involontaire ;
- Boule (masse) dans le ventre ;
- Ganglions gonflés dans le cou ;
- Selles pâteuses de couleur noir-mauve (méléna).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin vous posera plusieurs questions et vous examinera.

Si vous avez des symptômes d'alerte ou si vous êtes âgé de plus de 55 ans, il vous orientera vers un spécialiste de l'estomac et des intestins (gastro-entérologue) pour un examen de l'estomac qui permet de regarder dans l'estomac avec une caméra insérée par la bouche ([gastroscopie](#)).

Si vous êtes plus jeune, le médecin vous proposera d'essayer un traitement pendant 4 semaines. Vous ne serez orienté vers un spécialiste que si le traitement ne vous soulage pas. Si nécessaire, des biopsies de la muqueuse gastrique ou œsophagienne peuvent être prélevées pendant la gastroscopie. Une biopsie consiste à prélever un petit bout de tissu pour l'examiner en vue de détecter une éventuelle tumeur maligne ou la présence de la bactérie *Helicobacter pylori* (voir [gastrite](#)). Si vous avez déjà fait une gastroscopie pour les mêmes symptômes au cours des années précédentes, et que les résultats étaient normaux, faire une nouvelle gastroscopie n'est généralement pas

conseillé. Si la cause n'est pas identifiée par la gastroscopie, le médecin peut planifier d'autres examens complémentaires : bilan sanguin, tests d'intolérance au lactose et au gluten et échographie de l'abdomen pour voir d'éventuels calculs biliaires et tumeurs du pancréas.

Que pouvez-vous faire ?

Arrêtez de fumer et adoptez un [mode de vie sain](#). Limitez ou évitez les aliments et les boissons que vous ne tolérez pas bien. Un grand nombre de personnes souffrent de maux d'estomac après avoir consommé un repas gras ou très épicé, une boisson acide ou gazeuse, du café, du chocolat ou de l'alcool. Cela varie d'une personne à l'autre. Pour savoir exactement ce qui provoque vos symptômes, vous pouvez vérifier s'ils disparaissent en supprimant un aliment à la fois. N'arrêtez pas plusieurs aliments en même temps, car vous risqueriez de manquer de certains nutriments essentiels à votre santé. Si vous êtes en excès de poids, il vous est conseillé de perdre du poids : vous pouvez déjà vous sentir mieux en perdant 10 % de votre poids actuel. Si vous souffrez de stress, d'anxiété, d'humeur maussade ou de troubles du sommeil, il est important de prendre en charge ces problèmes. Cela peut suffire pour faire disparaître les maux d'estomac. Glissez quelques oreillers supplémentaires sous votre tête, votre nuque et vos épaules (donc, pas juste sous votre tête) ou surélevez la tête de votre lit. Vous empêcherez ainsi le contenu de votre estomac de remonter vers l'œsophage. La toux et la constipation peuvent augmenter la pression dans votre ventre et provoquer des maux d'estomac. Si vous avez une toux persistante, consultez le médecin généraliste. Si vous êtes constipé, prenez les mesures suivantes : choisissez des aliments riches en fibres, buvez suffisamment (1,5 litre par jour) et augmentez votre niveau d'activité quotidienne (vélo, marche). Si vous prenez des médicaments (anti-inflammatoires ou antibiotiques) susceptibles de provoquer des maux d'estomac, demandez à votre médecin généraliste si vous pouvez réduire la dose ou les arrêter. Mangez régulièrement, sans sauter de repas. Répartissez les repas sur la journée. Cela peut être efficace. Prenez trois repas principaux (légers, faciles à digérer) et quelques (3) collations. Vous pouvez expérimenter par vous-même la répartition qui vous convient le mieux. Pour une bonne digestion, il est important de manger calmement et de bien mastiquer. Si vous souffrez de brûlant, il est judicieux de ne rien manger juste avant l'heure du coucher. Le fait de se coucher le ventre plein augmente le risque de brûlant.

Que peut faire votre médecin ?

Si vous avez moins de 55 ans et que vous présentez des symptômes légers et de courte durée, sans perte de poids ni selles anormales, le médecin peut commencer par un traitement de 4 semaines avec un médicament qui freine la

production d'acide par l'estomac (inhibiteur de la pompe à protons (IPP)), avant de programmer des examens complémentaires.

Si vous avez plus de 55 ans, ce traitement peut également être commencé si les symptômes sont légers. Si les plaintes sont graves et persistantes et que ce traitement n'apporte aucune amélioration, une gastroscopie sera réalisée.

Si l'on retrouve la bactérie 'Helicobacter pylori' dans l'estomac, vous recevrez des antibiotiques et un IPP. Vous devez savoir que ce traitement ne supprime pas nécessairement les symptômes. Seules 15 % des personnes souffrant de dyspepsie sont débarrassées de leurs symptômes 1 an après l'éradication de la bactérie. Si vous souffrez plutôt de crampes ou de ballonnements, le médecin peut vous prescrire un autre médicament. Ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre médecin.

Rédaction le 17 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 17 octobre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/indigestion-dyspepsie>



Liens Utiles

- Activité physique
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.imc.fr/>
- Fibres : des bienfaits multiples
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/fibres-des-bienfaits-multiples>
- Inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)
<http://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=2501>
- Trouver un médecin nutritionniste
<http://www.sbm.n.org/membres/>
- Maux d'estomac... Que faire ?, ici,
https://www.inami.fgov.be/SiteCollectionDocuments/folder_ipp.pdf
- Trouver un diététicien agréé
<https://updlf-asbl.be/>
- La pyramide alimentaire
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00186>