

Les secrets d'une digestion anti-reflux et anti-ballonnements

Cher lecteur,

4 millions de Français souffrent quotidiennement de brûlures d'estomac accompagnées de régurgitations acides.

Ce sont les symptômes typiques du « reflux gastro-oesophagien (RGO) ».

D'autres, presque aussi nombreux, sont touchés par cette pathologie sans le savoir.

C'est probablement le cas si vous vous réveillez régulièrement le matin avec la voix enrouée, si vous avez une toux persistante ou si vous avez régulièrement mal à la gorge ou le nez encombré.

Dans tous les cas, avoir du reflux n'est pas un motif de réjouissance.

Le reflux classique est douloureux et finit par causer des cancers de l'œsophage. Quant au reflux silencieux, il peut obstruer vos voies respiratoires et miner la qualité de votre sommeil.

Et pourtant, avoir un peu de reflux peut aussi être la chance de votre vie.

Ce pourrait être le coup de pouce décisif pour vous motiver à prendre soin de votre digestion, à renoncer à vos mauvaises habitudes, et bénéficier ainsi d'une cascade de conséquences positives pour votre forme, votre santé et votre longévité.

Ne cherchez pas la pilule miracle !

Car de toute façon, il n'existe aucune pilule miracle contre le reflux.

Les laboratoires pharmaceutiques aimeraient vous faire croire le contraire. Mais la vérité est que les chercheurs sont loin, très loin d'être capables de fabriquer un remède susceptible de guérir un phénomène aussi complexe que le reflux.

Dans le meilleur des cas, ces médicaments soulagent vos symptômes. Souvent, ils sont inutiles. Et dans tous les cas, ils sont dangereux lorsqu'ils sont pris à long terme.

Contre le reflux, les médicaments les plus prescrits (les « IPP », inhibiteurs de la pompe à protons) ont un seul effet : réduire drastiquement l'acidité de l'estomac. Ils soulagent la douleur... mais ne risquent pas de vous guérir, car le reflux n'est pas causé par un estomac trop acide. Surtout, les IPP causent de graves maladies et des décès prématurés lorsqu'ils sont pris au long cours. [1]

Heureusement, il existe des substances naturelles qui réduisent correctement l'acidité de l'estomac sans les effets secondaires des IPP, comme la mélatonine ou le gingembre [2]. Il existe aussi des plantes qui soulagent efficacement l'œsophage irrité, comme la réglisse, la mélisse, la guimauve ou l'aloë vera [3] (vous pouvez consulter aussi d'autres astuces qui m'ont été envoyées par de fidèles lecteurs, en bas de ce message).

Mais ces substances ont beau être naturelles, elles doivent rester elles aussi des solutions temporaires... utiles sur une courte période, le temps de faire les ajustements que votre corps demande.

Car votre premier réflexe ne devrait pas être de vous demander « comment éteindre le feu », mais « qu'est-ce que mon corps cherche à me dire ? ».

Vous avez mal ? Votre corps essaie de vous dire quelque chose !
Comprenez bien que votre corps ne vous veut pas de mal. Si vous avez une douleur quelque part, c'est généralement qu'il essaie de vous envoyer un signal, dans l'espoir que vous fassiez quelque chose.

Si vous mettez votre main sur une plaque brûlante, la douleur vous oblige à la retirer immédiatement. Ce n'est pas pour vous embêter, c'est pour vous protéger : si vous n'agissez pas immédiatement, vous risquez rapidement de ne plus avoir de main.

C'est la même chose avec la plupart des problèmes chroniques : si vous en souffrez, c'est généralement parce que vous faites subir à votre corps quelque chose qui ne lui convient pas.

Bien sûr, il existe des maladies purement génétiques. Bien sûr, des personnes naissent plus vulnérables que d'autres vis-à-vis des maladies.

Par exemple, vous avez plus de chances de faire du reflux si vous avez une hernie hiatale. Mais tous ceux qui ont une hernie hiatale ne font pas de reflux, loin de là !

En réalité, dans la plupart des cas, on peut vaincre les brûlures d'estomac en modifiant ses habitudes, plutôt qu'en cherchant à tout prix à les soulager après coup.

Cela passe par des conseils très simples pour améliorer la digestion.

Interdiction de s'allonger après les repas

Une digestion normale, vous le savez, va de haut en bas : de la bouche vers l'œsophage, puis de l'estomac au duodénum, puis de l'intestin grêle au côlon.

Le problème du reflux est qu'une partie du liquide acide de l'estomac remonte vers l'œsophage... et lui cause de sérieuses brûlures.

Pour l'éviter, la première chose à faire est de profiter de la loi de la gravité : plus la pente est raide, moins il est facile pour le liquide gastrique de remonter.

C'est pourquoi on déconseille toujours de s'allonger juste après le repas. Le soir, mieux vaut se coucher deux à trois heures minimum après avoir dîné.

Parce que le reflux se manifeste souvent la nuit, vous pouvez aussi surélever le haut de votre lit de 10 à 20 centimètres à l'aide de simples cales. Là encore, cela augmentera vos chances d'empêcher le contenu de votre estomac de remonter.

Faites attention également à la position dans laquelle vous dormez. D'après l'équipe du Dr Lauren Gerson de l'université de Stanford, dormir sur le ventre aggrave nettement les symptômes du reflux. L'idéal serait de dormir sur le côté gauche (cela dit, si vous êtes comme moi, et que vous changez constamment de position pendant la nuit, il vous sera difficile de suivre ce conseil !).

Arrêtez de compresser votre ventre !

Il n'y a pas que la position allongée qui favorise les remontées acides. Pour des raisons tout aussi mécaniques, le reflux s'aggrave lorsque votre ventre est comprimé.

Or il y a des façons très simples de réduire cette pression. Il faut éviter :

De porter des vêtements trop serrés ;

De se pencher en avant après un repas ;

De prendre des repas trop gras ou trop copieux ;

Et d'être en surpoids.

Si vous avez des kilos en trop, le reflux est une excellente raison de les perdre !

Car le surpoids, surtout au niveau abdominal, peut être vecteur de maladies sérieuses comme le diabète et les maladies cardiaques !

C'est pourquoi les brûlures d'estomac peuvent être une chance : ce problème relativement bénin pourrait vous donner un surplus de motivation pour maigrir.

Pour la même raison, le reflux pourrait vous motiver à attaquer de front un autre vecteur de maladies : le stress chronique.

Relâchez la pression sur votre estomac... et dans votre vie

Le stress est « l'explication » standard des gastro-entérologues lorsqu'ils ne savent pas trop pourquoi vous avez mal (pendant des années, les médecins ont expliqué à leurs patients que leur ulcère était causé par le stress... jusqu'à ce qu'on découvre le

principal responsable en 1984, la bactérie *Helicobacter Pylori*).

Mais il est incontestable que le stress aggrave le reflux. Il provoque des spasmes de l'estomac et a tendance à ralentir la vidange de l'estomac en bloquant la petite porte qui le sépare du duodénum (le pylore).

Plus profondément, le stress perturbe la digestion du début à la fin... en commençant par diminuer la sécrétion de salive.

Or si vous salivez à la vue d'un repas délicieux, ce n'est pas par hasard : c'est tout simplement indispensable à la digestion.

C'est d'ailleurs l'une des raisons pour laquelle le tabac est fortement déconseillé aux victimes du reflux : parmi ses innombrables défauts, il réduit la sécrétion salivaire ! A l'inverse, des études ont montré que mâcher un chewing-gum (sans sucre) après un repas, pendant 30 minutes, réduit les symptômes du reflux [4].

Retenez donc que la gestion du stress est une arme indispensable contre tous les problèmes digestifs.

Si vous êtes stressé ET victime de reflux, c'est le moment ou jamais de vous mettre au yoga, à la cohérence cardiaque, à la sophrologie ou à la méthode que vous préférez.

Faites particulièrement attention pendant le repas : essayez d'en faire un instant privilégié, voire un instant de méditation. Prenez quelques instants avant de commencer, salivez tranquillement. Puis mâchez doucement, en pleine conscience. Cela aidera considérablement votre digestion.

Prenez soin de vos intestins – et dites adieu aux ballonnements

Les gaz et ballonnements, eux aussi, compriment votre ventre et favorisent le reflux. C'est une raison parmi beaucoup d'autres de prendre soin de vos intestins !

Commencez par vous méfier des produits laitiers : si vous souffrez de ballonnements ou crampes d'estomac inexplicables, c'est peut-être que, comme 40 % de la population française, vous ne supportez pas le lactose ! Essayez de l'exclure totalement de votre alimentation pendant quelque temps.

Si cela ne fonctionne pas, faites la même chose avec le gluten : son éviction peut avoir des résultats miraculeux sur les douleurs digestives. Et plusieurs études confirment qu'une diète sans gluten peut résoudre définitivement les problèmes de reflux [5].

Dans les deux cas (lait et gluten), n'ayez surtout pas peur de supprimer durablement les aliments qui en contiennent.

Car non seulement ils ne contiennent rien d'essentiel d'un point de vue nutritif, mais leur éviction peut soulager près de 91 maladies majeures [6] dont les maladies auto-immunes (psoriasis, sclérose en plaques, polyarthrite, thyroïdite de Hashimoto), les allergies, l'asthme, l'arthrose, les maux de tête, les dépressions, les insomnies, en plus des troubles gastriques et intestinaux.

Mais attention : on peut aussi avoir des ballonnements sans être intolérant au lactose ou sensible au gluten. Dans ce cas, c'est le signe d'un déséquilibre général de la flore intestinale.

Et pour y remédier, il n'y a pas de secret : il faut soigner son alimentation, dans la durée.

Je ne peux pas ici détailler ce que cela signifie précisément, mais retenez deux choses essentielles : pour avoir des intestins en bonne santé, il faut augmenter très nettement sa consommation de légumes, et diminuer drastiquement sa consommation de produits industriels et de sucres rapides : sucre blanc, pain, pâtes ou pommes de terre.

En faisant ces changements, ce n'est pas « seulement » votre reflux que vous soignerez : vous réduirez au passage drastiquement votre risque de souffrir un jour d'une maladie chronique, que ce soit le cancer, l'arthrose ou encore le diabète ou l'hypertension.

Trop de gens attendent d'être victimes de ce genre de maladies pour se décider à changer leurs habitudes. C'est dommage, mais c'est logique : comment se motiver quand on n'a pas de problème de santé ?

Mais si vous avez du reflux, cela peut vous faciliter la tâche.

C'est pourquoi je vous conseille de ne pas vous contenter de masquer ses symptômes, même par des remèdes naturels. N'essayez pas à tout prix de faire taire votre corps. Commencez par l'écouter : s'il se plaint, c'est probablement que vous devez changer quelque chose.

Sa mise en garde est une chance : saisissez-là, et vous ferez le plus grand bien à votre santé.

Et un jour, peut-être, vous remercerez le ciel... d'avoir eu cette maladie bénigne !

Bonne santé,

Xavier Bazin