

Conseils de base à suivre en cas de gastrite

Une douleur à l'estomac qui perdure peut être le signe d'une gastrite. Mais qu'est-ce qu'une gastrite au juste ? Quels en sont les principales causes ? Quels sont les risques d'une gastrite chronique ? vous explique tout sur la gastrite aiguë ou chronique et vous donne les principaux conseils hygiéno-diététiques de base pour la traiter.

Les conseils hygiéno-diététiques de base pour traiter la gastrite

La gastrite, qu'est-ce que c'est ?

Le terme gastrite désigne un état, chronique ou aigu, d'inflammation de la muqueuse de l'estomac. L'étymologie du mot vient du préfixe « gast » (=ventre) et du suffixe « ite » (=inflammation).

La gastrite peut être aiguë ou chronique. Elle est souvent associée à une perturbation des sécrétions gastriques et de la motricité de l'estomac. Elle peut être asymptomatique ou entraîner des douleurs gastriques plus ou moins importantes selon l'état de la muqueuse gastrique.

Les symptômes les plus fréquents

La gastrite est, le plus souvent, diagnostiquée de manière fortuite lors d'examens médicaux. Cependant des signes interpellateurs comme des troubles de la digestion ou des douleurs à l'estomac peuvent mettre la puce à l'oreille. Certains patients déclarent avoir des sensations de brûlures à l'estomac.

D'autres symptômes non spécifiques peuvent apparaître empêchant le bon diagnostic : une alternance de périodes de constipations et de diarrhée ou encore des nausées.

Les causes les plus fréquentes

La gastrite est une pathologie plurifactorielle, c'est-à-dire que plusieurs facteurs peuvent favoriser sa survenue. Les causes les plus fréquentes sont néanmoins :

- l'abus d'alcool ;
- le tabac ;
- certaines médicaments notamment les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (ibuprofène, nurofen, etc.), l'aspirine, etc.
- la présence de la bactérie *Helicobacter Pylori* (très résistante à l'acidité de l'estomac)
- ou encore une maladie auto-immune comme la maladie de Biermer (destruction des anticorps).

Dans certains cas, une alimentation trop déséquilibrée (trop riche en aliments agressant la muqueuse : thé, café, viande rouge, alcool, etc) peut également favoriser l'apparition d'une gastrite.

Le stress est aussi un facteur pouvant déclencher une gastrite.

Comment diagnostiquer une gastrite ?

La seule véritable façon de confirmer le diagnostic d'une gastrite est de demander à votre gastro-entérologue une fibroscopie oeso-gastro-duodénale (appelée aussi une gastroscopie) qui permettra de réaliser une biopsie, autrement dit un prélèvement de la muqueuse de votre estomac qui permettra de confirmer le diagnostic et éventuellement d'évaluer l'intensité de l'inflammation ou encore la présence ou non de lésions.

Les risques de complications

Le traitement de la gastrite est important afin d'éviter l'installation d'un état d'inflammation chronique car une gastrite chronique peut avoir des conséquences sérieuses. En effet, une agression durable de la muqueuse gastrique peut mener à d'importantes lésions, pouvant entraîner un ulcère gastrique voir un cancer.

Les précautions de base à prendre en cas de gastrite

#1 Évitez les aliments irritants

Certains aliments ont la capacité d'irriter notre système digestif : c'est le cas notamment de l'alcool, du tabac, du café (surtout si consommé à jeun), du thé ou encore des aliments acides.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : En cas de gastrite, évitez de consommer de l'alcool ou de fumer. Évitez également la consommation excessive de café ou de thé, surtout à jeun. Évitez tout autant les aliments acides : agrumes (orange, citron, pamplemousse, clémentine, mandarine), kiwi, ananas, rhubarbe, pommes acides, tous les fruits peu mûrs, les fruits rouges, abricots, etc. et autres aliments irritants.

#2 Surveillez votre consommation de fibres

Généralement recommandées pour la santé, les fibres peuvent, en excès, aggraver l'irritation de l'estomac. Ils sont donc à limiter transitoirement surtout en cas de douleurs.

Remarque : Il est néanmoins important de garder en tête que les fibres restent tout de même indispensables – surtout en cas de gastrite chronique – car il a été prouvé qu'un régime riche en fibres est associé à la diminution du risque de développer un ulcère, principale complication de la gastrite chronique.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : En cas de crise seulement, surveillez votre tolérance aux aliments riches en fibres. Si besoin, limitez les aliments contenant des fibres dures, en particulier les aliments complets (pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc.).

#3 Vérifiez la bonne cuisson des aliments

Veillez également à bien cuire les aliments : des aliments mal cuits (surtout ceux riches en fibres, comme les légumes, les féculents, les céréales etc.) peuvent également provoquer une irritation.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Privilégiez les cuissons à l'anglaise (dans l'eau), par exemple, car l'eau permet d'adoucir les fibres – ce qui limite le risque d'irritation digestive.

#4 Limitez l'usage d'épices ou d'aliments épicés

Les épices et les aliments épicés (ex : moutarde, piment...) sont déconseillés en cas de gastrite car ils ont la capacité d'agresser la muqueuse gastrique, déjà fragilisée par l'inflammation.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Utilisez les épices selon votre tolérance.

#5 Limitez les matières grasses cuites

Les graisses cuites sont plus difficiles à assimiler que les autres aliments. C'est pourquoi, lorsque nous en consommons, notre estomac augmente la sécrétion d'enzymes pour pouvoir les digérer correctement. Or, en cas de gastrite, la muqueuse gastrique est affaiblie, la paroi de l'estomac est donc moins résistante, à tel point que nos propres sécrétions digestives peuvent l'agresser.

Pour cette raison, il est conseillé d'éviter les aliments pouvant provoquer une hyper-sécrétion gastrique, comme les graisses cuites.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Si vous souffrez de gastrite aiguë ou chronique, évitez de cuire le beurre, la margarine, la crème fraîche ou les huiles. Consommez-les crues autant que possible. Niveau cuisson, cela implique de privilégier les cuissons sans matières grasses, quitte à rajouter les matières grasses crues après cuisson.

#6 Limitez les aliments gras

Pour la même raison que celle expliquée dans le point précédent, il convient également de limiter les aliments riches en graisses.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Sont à éviter les fritures, les viandes grasses, les sauces et plats en sauces, les produits laitiers gras, etc. Les plats industriels étant généralement riches en graisses, il est conseillé de bien lire les étiquettes et/ou de cuisiner maison autant que possible.

#7 Limitez les aliments trop sucrés

Tout comme pour le gras, la digestion de produits sucrés nécessite un travail intense de l'estomac, ce qui provoque une sécrétion plus importante d'enzymes digestives. Pour ne pas surcharger l'estomac ni aggraver davantage la muqueuse, il est recommandé de limiter autant que possible les produits sucrés.

#8 Eviter les boissons gazeuses

Les boissons gazeuses, que ce soit sucrées ou non sucrées, sont également déconseillées car elles dilatent l'estomac et l'irritent par la présence de bulles.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Préférez l'eau plate.

#9 Prendre le temps de manger

Un conseil souvent négligé mais qui a toute son importance en cas de gastrite : prendre son temps pour manger. Il est important de manger dans le calme en plus de bien mastiquer et manger lentement. En effet, manger lentement et dans le calme est indispensable car il permet de bien mastiquer les aliments. Or, rappelez-vous : la mastication permet d'imprégner les aliments de salive (qui contient des enzymes permettant de digérer les aliments) et donc de permettre la digestion des aliments.

Or, la digestion étant souvent altérée en cas de gastrite, il est impératif de mettre tout en oeuvre pour la faciliter dès que possible.

#10 Fractionner son alimentation

En cas de crise, l'alimentation fractionnée peut être bénéfique pour soulager les symptômes de la gastrite. En effet, fractionner l'apport alimentaire (c'est-à-dire manger moins mais plus fréquemment) permet de ne pas surcharger l'estomac et donc permettre plus facilement son rétablissement.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Privilégiez la qualité à la quantité et préférez des petits repas plus fréquents mais moins lourds. Vous pouvez, par exemple, décider de manger cinq ou six petits repas/collations dans la journée au lieu de 3 gros repas.

#11 Prêter attention à la température des aliments

La température des plats peut également jouer sur la muqueuse gastrique. Ainsi, privilégier les plats à température adéquate (tiède) et éviter les plats trop chauds contribuent à protéger la muqueuse intestinale et donc éviter une irritation pouvant aggraver les symptômes.

Enfin, en cas de gastrite, une alimentation équilibrée et variée reste indispensable pour conserver ou retrouver un bon état nutritionnel. Il est important de ne supprimer aucun aliment ou groupe d'aliment, sauf si son ingestion augmente la douleur ou cause un inconfort.

De plus, il est impératif de prendre conscience que chaque individu est différent et possède donc une sensibilité propre. Il est souvent indispensable de consulter une diététicienne qui vous orientera sur l'alimentation à suivre pour traiter votre gastrite tout en respectant vos tolérances individuelles avant tout.

9 aliments-remèdes contre l'acidité gastrique

Notre estomac sécrète un acide naturel chargé de préparer les aliments au processus de digestion qui va décomposer les aliments arrivant dans l'estomac. Mais dans certains cas, la production d'acide est anormalement augmentée par les glandes présentes dans l'estomac, provoquant ce qu'on appelle « l'acidité ».

Cette acidité provoque une grave irritation de la muqueuse gastrique qui cause douleurs, brûlures d'estomac voir dans les cas très avancés des ulcérations.

Les aliments qui soulagent l'acidité gastrique

#1. Le Vinaigre de Cidre de Pomme

Il est conseillé de prendre avant chaque repas une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme biologique mélangé avec quelques petites cuillères d'eau. En effet, ce remède à action rapide est connu pour guérir les symptômes d'acidité aiguë et aussi stoppe sa réapparition. Il aide à calmer l'estomac et prend également en charge le système digestif...

#2. Le Bicarbonate de Soude

Comme il est alcalin, le bicarbonate de soude neutralise l'acide gastrique.

Une cuillerée mélangée dans un verre d'eau peut agir comme un remède à action rapide contre l'acidité. Ce mélange doit être pris avant l'arrêt de l'effervescence. Il est nécessaire d'ajouter du jus de citron au bicarbonate pour dissiper les réactions chimiques que ce dernier produit lorsqu'il entre en contact avec l'acide de l'estomac.

(Attention : il est suggéré que les personnes ayant de la pression artérielle devraient éviter de prendre du bicarbonate de soude)

#3. Le Jus d'Aloe Vera

Le jus d'Aloe Vera est un remède naturel pour traiter les problèmes d'estomac tels que la diarrhée et la colite ulcéreuse. Il est l'un des meilleurs remèdes connus pour le traitement du reflux gastrique. Une once de jus d'Aloe Vera mélangée avec 2 onces de l'eau est recommandée pour se débarrasser de l'acidité.

Aloe Vera bienfaits acidité gastrique

#4. La Glutamine

La Glutamine est un acide aminé naturel présent dans notre corps. Il est également présent dans de nombreux aliments tels que les oeufs, le lait, le poisson, les épinards et le persil. Le glutamine est connu pour aider le corps à développer une résistance contre l'inflammation et pour aider à réduire l'inflammation de l'intestin résultant de reflux acide.

oeufs jaune

#5. La Tisane au Réglisse

La réglisse est une plante très bénéfique pour le système digestif. Elle aide l'estomac en le revêtant d'un gel protecteur. Cette plante peut être utilisée sous la forme d'une tisane.

réglisse avantage acidité gastrique

#6. La Banane

Avec son niveau de pH de 5,6, la banane est considérée comme un remède efficace pour traiter le reflux gastrique. Les niveaux de potassium présents dans la banane sont utiles pour traiter les ulcères d'estomac et l'acidité gastrique.

Attention : Dans 1% des cas, la banane aggrave la condition de l'acidité.

#7. La cannelle

En plus d'être utilisée pour diverses pâtisseries, la cannelle détient de nombreuses utilisations médicinales. Elle a un effet antiseptique et a été historiquement utilisée pour lutter contre le rhume et la grippe. Elle possède aussi la capacité de réguler les estomacs acides.

Les bienfaits de la cannelle

L'astuce de Docteur BonneBouffe

N'oubliez pas : pour combattre l'acidité, il est important de restaurer l'équilibre et le fonctionnement naturel gastrique. Pour cela, rien de mieux que de manger beaucoup de légumes et des aliments de bonne qualité, biologiques de préférence. Mangez régulièrement des aliments fermentés pour obtenir suffisamment de bonnes bactéries. Cela vous aidera à équilibrer votre flore intestinale.

Enfin, sachez que la sensation d'acidité gastrique est un des symptômes les plus fréquents de gastrite ou inflammation de l'estomac

Source : DocteurBonneBouffe.com, le blog de nutrition et santé version fun.

http://docteurbonnebouffe.com/aliments-remedes-acidite-gastrique/?utm_source=wysija&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter_acidite