

Mieux comprendre les maux de l'estomac et de l'oesophage

L'oesophage est un conduit d'une quarantaine de centimètres qui permet de propulser les aliments jusqu'à l'estomac.

L'estomac est un organe particulier. Pour assurer la digestion, la sécrétion de sucs gastriques expose l'estomac à un pH très acide jusqu'à 2 ou 3, il est donc très résistant.

Classiquement, nous pouvons décrire 2 types de maux:

- les troubles gastriques (de l'estomac) : une digestion difficile (la dyspepsie) et les ulcères (plaies dans l'estomac).
- le reflux gastro-oesophagien qui correspond à la remontée anormale d'acidité de l'estomac dans l'oesophage engendrant un pyrosis (brûlure dans la poitrine) et des régurgitations.

De manière générale, pour une digestion optimale, les règles élémentaires d'alimentation seront toujours à privilégier. Le premier temps de la digestion repose sur la mastication qui doit être efficace. Les repas doivent être pris dans le calme. La ration alimentaire du matin pourra être « copieuse », celle de midi, « normale » et celle du soir « légère ».

Une alimentation grasse mettra plus de temps à quitter l'estomac. Un abord hydrique (en eau) trop abondant pendant les repas pourra occasionner lourdeur et ballonnement.

Concernant les maux de l'estomac:

Depuis les années 80, une bactérie a été identifiée: l'helicobacter pylori. Cette bactérie est capable de se nicher dans l'estomac (en créant une coque qui la protège de l'acidité) et provoquer des lésions dans l'estomac. Elle est classée comme facteur favorisant les ulcères gastriques et les cancers de l'estomac. Sa prévalence (nombre de personnes contaminées) est très importante (20% de la population mondiale) et sa contamination se fait par voie orale (rupture de la chaîne du froid). Elle n'est pas contagieuse. Le diagnostic repose sur l'endoscopie ou des tests respiratoires et son éradication nécessite une lourde antibiothérapie.

L'autre élément souvent rapporté dans les maux d'estomac est la composante anxieuse des patients. Le tube digestif dans son ensemble est un organe très richement innervé, il contient plus de 200 millions de neurones (plus que la moelle épinière). Ces neurones sont en

communication avec le centre du stress et des peurs dans le cerveau (l'amygdale) sans passer par le néo-cortex (la conscience). De plus, 90% des pensées que nous avons chaque jour sont inconscientes. Ces pensées génèrent des émotions qui, si elles sont négatives, peuvent occasionner des symptômes voire des maladies.

Autrefois, avant l'avènement de médicaments anti-acides puissants, les patients souffrant d'ulcère hémorragique de l'estomac devaient parfois bénéficier d'une vagotomie tronculaire. Cette opération consistait à couper la branche du nerf du stress (le nerf pneumogastrique) pour diminuer la fabrication d'acide dans l'estomac.

Pour aider les patients à aborder la composante émotionnelle du stress, nous pouvons utiliser l'éthologie (étude du comportement des animaux). Chez certains animaux, le fait de propulser des aliments dans l'estomac n'assure pas de « prendre le morceau ». En effet, certains prédateurs sont capables de faire régurgiter des animaux pour leur voler la nourriture. Il faudra pour les proies sécréter rapidement des sucs gastriques pour assimiler la nourriture. Au niveau symbolique, la recherche d'une incompréhension dans la vie des patients pourra être recherchée ou tout autre stress en rapport avec une idée d'être lésé ou dépouillé.

Concernant les maux de l'oesophage:

Il existe normalement un système de clapet entre l'estomac et l'oesophage pour éviter les remontées acides. Ce clapet est assuré par le pilier gauche du diaphragme (un des muscles de la respiration).

Sur le plan nutritionnel, nous pourrions conseiller d'éviter les aliments acides (tomate, jus d'orange, vinaigre, sucres rapides), l'alcool, le tabac, le café, le thé, la menthe et le chocolat. La prise d'alimentation liquide est également déconseillée le soir (potages...) car elle fait gonfler l'estomac en position allongée.

La prise de poids augmentera la pression abdominale au détriment de la pression thoracique tout comme le port de vêtements serrés.

Il peut exister également une forte composante émotionnelle dans le reflux gastro-oesophagien. De manière symbolique, nous pourrions rechercher quelque chose de non exprimé ou de refoulé chez un patient au tempérament plutôt introverti. Cela s'explique par le mécanisme anti-reflux assuré par le pilier gauche du diaphragme (muscle de la respiration). En cas de stress, la respiration est souvent modifiée d'où l'effet sur la continence entre l'estomac et l'oesophage. Aussi, il pourra être proposé au patient de faire une séance d'ostéopathie viscérale pour travailler directement sur le diaphragme en complément des règles

hygiéno-diététiques et des médicaments anti-acides.

Au total, dans une démarche holistique, les maux de l'estomac et de l'oesophage pourront faire l'objet d'une approche médicale initiale pour établir un diagnostic précis (ulcère, oesophagite, hernie hiatale, contamination par l'helicobacter pylori...) puis bénéficier d'une prise en charge globale pouvant reposer sur les médicaments, sur les règles hygiéno-diététiques, sur l'ostéopathie viscérale et sur toutes les approches complémentaires (naturopathie, hypnose, psychothérapie...) pouvant améliorer les facteurs favorisants