

REFLUX GASTRO- ŒSOPHAGIEN



Qu'est-ce que le reflux?

Il y a reflux gastro-œsophagien lorsque l'acide gastrique de l'estomac remonte dans le tube qui transporte la nourriture de la gorge à l'estomac (l'œsophage).

Cela peut se produire lorsque le muscle entre l'œsophage et l'estomac (Sphincter inférieur de l'œsophage ou SIO) se relâche. Habituellement ce muscle reste bien fermé et s'ouvre seulement pour laisser la nourriture et le liquide entrer dans l'estomac.

Quand il se relâche et s'ouvre, l'acide gastrique de l'estomac peut remonter.

Le reflux peut causer :

- des brûlures d'estomac (une sensation de brûlure dans la poitrine)
- des douleurs à la poitrine
- un goût amer dans la bouche
- des vomissements
- un enrrouement de la gorge
- de la toux
- des essoufflements
- l'érosion de l'émail des dents

Y a-t-il des aliments qui peuvent aggraver le reflux?

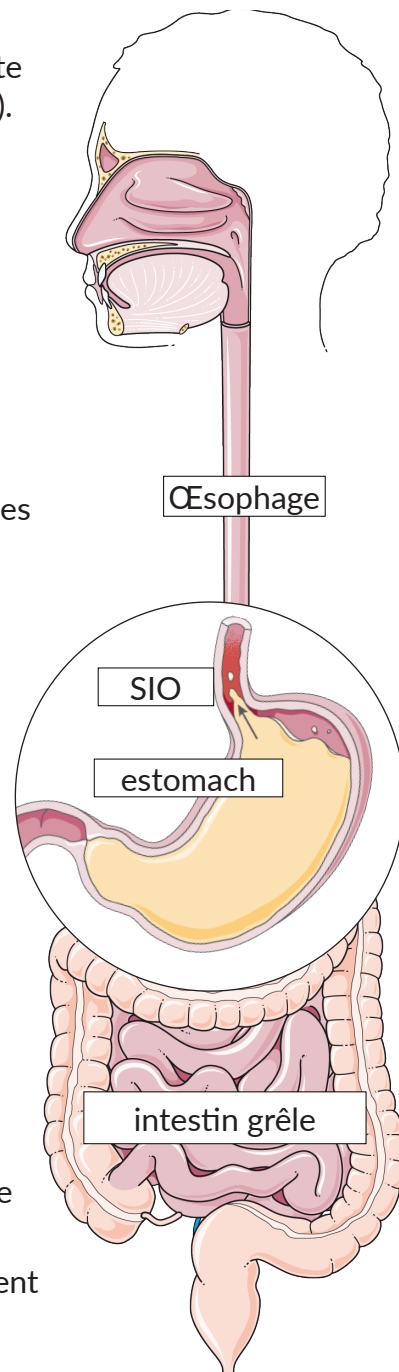
Oui. Les aliments très épicés, acides ou à teneur élevée en gras peuvent aggraver le reflux. Aidez votre enfant ou votre adolescent à éviter :

- les tomates
- le chocolat
- la menthe
- les agrumes (oranges, pamplemousses, citrons, limes)
- les jus de fruits

Que pouvons-nous faire d'autre?

Assurez-vous que votre enfant ou votre adolescent :

- évite la gomme à mâcher ou les bonbons durs – l'air est souvent avalé, ce qui peut aggraver le reflux
- limite sa consommation de cola, de café et de thé – l'alcool peut également ajouter au problème de reflux. La caféine et l'alcool ont tendance à « relâcher » le sphincter inférieur de l'œsophage (SIO) et à augmenter le reflux



- évite de manger de gros repas avant les activités physiques ardues
- mange plus lentement et seulement jusqu'à sa faim – le reflux survient plus souvent lorsque l'estomac est trop plein
- fait de l'activité physique pendant au moins une heure chaque jour
- maintient un poids santé. Un surplus de poids peut aggraver le reflux
- porte des vêtements confortables
- attend de 2 à 3 heures après le repas avant de s'étendre ou de se coucher
- ne commence pas à fumer ou cesse de fumer. Fumer peut grandement irriter l'œsophage
- élève la tête du lit à l'aide de blocs jusqu'à 15 cm (6 po) de hauteur (pour les enfants d'âge scolaire et les adolescents qui dorment dans des lits réguliers). De cette façon, la gravité contribue à prévenir le reflux

Ne pas :

- utiliser d'oreillers ou élever les lits de bébé, à moins que votre fournisseur de soins de santé vous le conseille
- utiliser des sièges de sécurité pour bébé pour les siestes ou au moment des repas. Ils peuvent augmenter la pression dans le ventre (abdomen) et aggraver le reflux



Besoin d'information?

[Cheo.on.ca](http://cheo.on.ca) est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.

Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

