



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Les inhibiteurs de la pompe à protons

Partie 2

Les alternatives naturelles aux IPP

Bonjour dans une précédente vidéo, je vous ai longuement expliqué tous les dangers des médicaments qu'on appelle les IPP, **les inhibiteurs de la pompe à protons**. Et puisque je vous déconseille fortement l'usage de ces médicaments vu les nombreux problèmes qu'ils génèrent, il me faut maintenant vous proposer des solutions naturelles pour traiter vos problèmes d'estomac, et particulièrement le reflux gastro-œsophagien.

Comprendre le RGO

Ce fameux RGO est un phénomène qui se caractérise par la remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Lorsqu'il est pathologique, il peut provoquer des sensations de brûlure et des douleurs thoraciques. Entre 8 et 33% de la population mondiale est concernée par cette pathologie. Ce reflux gastro-œsophagien ou RGO désigne un phénomène involontaire et intermittent, dans lequel une partie du contenu de l'estomac reflux dans l'œsophage. Il peut se manifester de trois manières différentes.

1/ Le RGO simple

Soit il est physiologique, on l'appelle dans ce cas-là le **RGO simple**. Il ne s'accompagne d'aucun symptôme. En général, il est rare, bref et postprandial,

c'est-à-dire qu'il survient après un repas. Il est particulièrement fréquent chez le nourrisson, c'est le fameux rot du nourrisson. Cela lui permet d'évacuer l'air coincé dans son estomac. Tout le monde est bien content quand le bébé fait un rot. Donc, il n'a rien de pathologique.

2/ LE RGO pathologique

Dans ce cas-là, il est associé à des symptômes de reflux prolongés et/ou de reflux acides, avec une sensation de brûlure. Et il peut aussi être associé à **un dysfonctionnement du sphincter œsophagien inférieur**.

3/ LE RGO compliqué

Et parfois même, il peut être **compliqué**. Dans ce cas-là, il va s'accompagner d'attaques de l'œsophage ou même parfois d'atteintes respiratoires.

Les prévalences au RGO

- Comme je vous l'ai expliqué, il est très fréquent chez les bébés. La forme bénigne avec de simples régurgitations, touche jusqu'à 60% des nourrissons de moins de quatre mois et moins de 5% d'enfants âgés de moins d'un an.
- Chez les adultes, la forme bénigne, c'est-à-dire asymptomatique dans la plupart des cas, touche la quasi-totalité de la population. La prévalence du reflux gastro-œsophagien pathologique est particulièrement élevée.

- Par contre dans les pays à haut niveau de revenu, elle touche entre 15 et 27% de la population.
- Chez les femmes enceintes, le RGO peut être accompagné de brûlures œsophagiennes. Il survient dans 30 à 50% des grossesses, en général à partir du cinquième mois, et disparaît spontanément après l'accouchement. Cette incidence peut parfois atteindre 80% dans certaines populations.

Les symptômes du reflux gastro-œsophagien

On peut parler de **simples régurgitations**. Mais lorsqu'il est pathologique, il se traduit le plus souvent par des symptômes comme :

- Une **sensation de brûlure** dans la zone thoracique, localisée entre l'arrière du sternum et le cou,
- Des **douleurs thoraciques**,
- Un **reflux** d'acide et d'aliments ou de liquides,
- Un **goût acide** dans la bouche, parfois même un **goût amer**.

En plus de causer des symptômes œsophagiens, les sucs gastriques peuvent atteindre des organes proches de l'œsophage tels que le pharynx, la bouche, le larynx, les voies aériennes supérieures. Ce qui peut conduire aux symptômes suivants :

- Une sensation de boule dans la gorge,
- Un enrrouement,
- Une toux sèche chronique,

- Une respiration sifflante,
- Parfois même de l'asthme,
- Des maux de gorge,
- De la dysphagie, (difficulté à avaler).

Et chez l'adulte, des complications sont possibles. On peut avoir ce qu'on appelle **une œsophagite**, une inflammation de l'œsophage liée à l'érosion ou à l'ulcération de la muqueuse œsophagienne, sous l'action répétée de liquides gastriques acides et riches en enzymes.

Une autre complication est ce qu'on appelle **l'œsophage de Barrett ou métaplasie de Barrett**, dans lequel l'épithélium œsophage est anormal, et remanié et remplacé par une muqueuse de type intestinal dans la partie inférieure de l'œsophage.

Autre complication, **une sténose ou un rétrécissement de l'œsophage**, ou alors, plus grave, un **adénome carcinome**. C'est-à-dire un cancer de l'œsophage qui est évidemment, la complication la plus grave de ce reflux gastro-œsophagien.

Les approches naturelles au RGO

Il existe des approches naturelles pour vous permettre de traiter ce reflux sans avoir recours au fameux IPP.

L'alimentation

Les mesures alimentaires sont toujours les premières mesures à adopter. Donc tout ce qui est café, boissons gazeuses, alcool, chocolat, agrumes, menthe, les aliments épicés, acides ou frits semblent être ceux qui ont tendance à aggraver les symptômes. Cependant, l'éviction de ces aliments n'amène pas non plus de réduction de symptômes.

Les excès de sel, les aliments sucrés, le pain blanc augmenteraient par contre le risque de sa survenue.

Conseils généraux

- Consommer de **petits repas** plutôt que des repas copieux,
- **Prendre le temps de manger** son repas.
- **Bien mastiquer** pour favoriser une production salivaire suffisante, ce qui favorise la clairance œsophagienne. Bien mastiquer permet aussi une meilleure fragmentation des aliments pour qu'ils soient transformés en molécules simples par les enzymes digestives. Les protéines fragmentées en acides aminés, perdent leur identité antigénique.
- **Dîner tôt**, au moins trois heures avant l'heure du coucher.

La phytothérapie

Maintenant, au niveau traitement naturel avec la phytothérapie, vous avez ce qu'on appelle les **plantes émollientes**. Elles aident à soulager les symptômes du reflux, dont les brûlures, protègent et aident à guérir la muqueuse en formant une barrière protectrice temporaire contre l'inflammation.

Dans ces plantes émollientes, vous allez trouver :

- Des algues,
- De la caroube,

- De l'Aloe Vera,
- De la guimauve,
- De la réglisse,
- De l'orme,
- Du calendula.

Ces émoullients gastro-intestinaux issus de plantes sont réputés pour apporter un prompt soulagement dans les minutes suivant leur ingestion, quand ils sont administrés sous forme de poudre mélangée à de l'eau ou du jus de pomme. Les gélules, les comprimés sont moins efficaces.

Ces plantes peuvent être prises seulement en cas de besoin, **après le repas ou alors avant le coucher.**

Passons en détail certaines plantes :

1. La **poudre de fève de caroube** est un additif efficace à ajouter dans le lait infantile, parce qu'elle va diminuer la fréquence des vomissements chez les bébés et aide à la prise de poids. Dans un essai, la dose de poudre de graine de caroube ajoutée au lait infantile, dosé à 33 g par 10 ml, montre une efficacité significative. Sans effet secondaire, elle peut être considérée comme un traitement naturel du reflux gastro-œsophagien.
2. **L'Aloe Vera.** Différentes études cliniques ont montré que son gel élimine les symptômes sans aucun effet secondaire. On a même fait la comparaison par rapport aux médicaments comme l'oméprazole. Les mécanismes d'action du gel d'aloé, hormis son pouvoir émoullient formant une couche protectrice sur la paroi œsophagienne, n'ont pas été étudiés

dans les essais. Il existe également de l'Aloe Vera sous forme liquide que vous pouvez simplement boire.

3. Les feuilles et racines de **la guimauve** ont une action émoulliente qui soulage les symptômes. Les racines contiennent un mucilage qui forme une barrière protectrice sur l'œsophage.
4. **La réglisse** sous forme de décoction, est utilisée contre les régurgitations acides en raison de ses propriétés émoullientes. Donc, elle peut vraiment être considérée comme un traitement naturel de reflux gastro-œsophagien. Par contre, **elle sera déconseillée aux personnes hypertendues.**
5. **L'écorce d'Orme** est un autre remède traditionnel contre le reflux gastrique, utilisé sous forme de décoction de poudre d'écorce. Le dosage est d'une cuillère à café de poudre d'écorce par tasse. **Attention, l'orme est déconseillé aux femmes enceintes.**
6. **La consoude** fait partie des plantes émoullientes qui vont soulager les symptômes des brûlures d'estomac, en particulier en cas d'ulcération des muqueuses. Elle sera utilisée sous forme d'infusion, **mais elle n'est pas totalement dénuée de toxicité. Donc, ne la dosez pas trop.**
7. Autre complément nutritionnel intéressant, c'est la **quercétine**, qui est un polyphénol aux propriétés antioxydantes et qu'on trouve largement dans des aliments comme les baies rouges, les pommes, les oignons, le thé. Dans le traitement naturel du reflux gastro-œsophagien, elle est documentée pour son effet bénéfique. Elle diminuerait la sécrétion acide

de l'estomac, et protégerait les muqueuses de l'œsophage et de l'estomac.

8. **La grande paille** (*rumex aquaticus*). L'extrait de cette plante diminue l'ulcération et la production d'acide par l'estomac, et soulage les dégâts au niveau des muqueuses.
9. **L'Eurphobia hirta** qui est riche en quercétine et rutine, va augmenter la sécrétion de mucus dans la paroi gastrique et réduire la production d'acide.
10. **Le curcuma** qu'on utilise beaucoup en médecine asiatique, ayurvédique, mais aussi occidentale. Le curcuma peut être recommandé comme traitement naturel du reflux gastro-œsophagien.
11. **Le rhizome de gingembre** est employé traditionnellement pour soigner les remontées d'acide et la dyspepsie. Les doses recommandées vont de 1 g à 1,5 g de racines séchées par jour, à s'administrer trente minutes à une heure avant un repas. Si vous faites des jus de légumes, vous pouvez mettre dans votre blender un petit morceau de racine de gingembre.
12. Remède plus traditionnel, **le vinaigre de cidre**, qui est utilisé de façon populaire et empirique comme traitement naturel du reflux. Il stimulerait la production d'acide dans l'estomac, améliorant la digestion des aliments, et ainsi diminuerait le reflux. Les doses couramment employées varient d'une demi-cuillère à café à une cuillère à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède avant un repas.

13. **Le bicarbonate de soude** va tamponner l'acidité gastrique. Il agit de façon concomitante aux alginates dans des médicaments comme le Gaviscon, ou les IPP.

14. **L'argile** est aussi utilisée de façon empirique dans le soulagement de ces brûlures œsophagiennes. L'utilisation d'argile est documentée d'ailleurs dans les lésions de la paroi gastrique et du duodénum pour le soulagement des symptômes. Les dosages empiriques usuels sont de l'ordre d'une cuillère à soupe d'argile verte dans un demi-verre d'eau quotidiennement.

La gemmothérapie

Dans cette thérapie par les bourgeons de plantes, vous en avez deux qui peuvent être intéressants.

15. Le fameux **bourgeon de figuier** (*ficus carica*), qui va agir sur la motricité de l'œsophage et aussi sur la composante émotionnelle des troubles digestifs. Donc, vous allez l'utiliser en macérat mère à la dose de cinq gouttes deux fois par jour dans un verre d'eau.

16. **Le bourgeon de tilleul**, qui va agir sur le stress et sur le plan digestif. Il exerce une action antispasmodique. Il faut le prendre en macérat mère aussi, avec cinq gouttes deux fois par jour dans un verre d'eau.

La mycothérapie

Dans cette thérapie par les champignons, vous en avez quelques-uns, par exemple :

17. **La crinière de lion** (*Hericium erinaceus*), qui contient plein de choses comme des polysaccharides qui ont un impact significatif sur le plan gastro-intestinal. Ses effets anti-inflammatoires et prébiotiques en ont fait un remède traditionnel dans les problèmes de reflux gastrique, les gastrites et même l'œsophage de Barrett.
18. **Le reishi** qui a des propriétés anti-inflammatoires pouvant être utiles pour limiter l'inflammation dans le cas du traitement naturel du fameux RGO.

PhytoGast, le traitement RGO naturel n°1

Un complément nutritionnel qui est pour moi incontournable dans le traitement du RGO et qui est mon choix numéro un, c'est le fameux PhytoGast, qui est une association d'achillée millefeuilles, de coriandre et de basilic avec des huiles essentielles qui sont très puissants, parce qu'elles sont extraites à froid.



C'est un produit qui me donne des résultats fabuleux depuis des années dans le traitement du RGO. Il me permet facilement de me passer de la prescription des fameux IPP, que je déconseille vraiment, car ce sont des médicaments toxiques.

Si vous avez un RGO, vous allez suivre une cure de PhytoGast pendant trois à quatre mois, à raison de quatre gélules par jour : une gélule le matin, deux le midi et une le soir, et toujours avant les repas.