



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Reflux acides : comment mieux les prévenir ?

**P**lus de 5 millions de Canadiens sont régulièrement affectés par le reflux gastro-œsophagien, mieux connu sous le nom de « brûlements d'estomac ». Qu'est-ce qui cause ces reflux ? Peut-on les prévenir ?

### BRÛLURES INTENSES

Comme son nom l'indique, le reflux gastro-œsophagien désigne la remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Dans la plupart des cas, ce reflux est causé par un mauvais fonctionnement du sphincter œsophagien, un anneau musculaire situé à la jonction de l'estomac et de l'œsophage. Au cours d'une digestion normale, ce sphincter ferme hermétiquement l'estomac et empêche ainsi les sucs gastriques très acides de refluer vers le haut et d'atteindre l'œsophage. L'apparition d'un reflux, par contre, signifie généralement que la contraction de ce sphincter est incomplète et qu'une partie du

contenu acide s'est échappé de l'estomac et est entré en contact avec la paroi de l'œsophage. Puisque les cellules de l'œsophage ne possèdent aucune protection face à l'acidité des sucs gastriques, le reflux gastro-œsophagien provoque

**Des épisodes fréquents peuvent endommager les cellules de l'œsophage**

une sensation de brûlure au niveau de la poitrine, souvent accompagnée d'un goût âcre dans la bouche. Ce reflux peut être fort inconfortable et, dans les cas plus sévères, provoquer une douleur qui ressemble à celle associée à des ulcères d'estomac ou, plus inquiétant encore, à celle causée par un infarctus.

### RISQUÉ À LONG TERME

Même si un reflux gastro-œsophagien occasionnel est sans danger, des épisodes fréquents de reflux peuvent endommager les cellules de l'œsophage et entraîner une foule de complications, notamment une inflammation (œsophagite), des ulcères, ainsi que des transformations dans le matériel génétique des cellules qui peuvent ultimement mener à un cancer. À cet égard, il est troublant de constater que le cancer de l'œsophage, un cancer foudroyant qui découle souvent de reflux gastro-œsophagien chroniques, est le cancer qui montre la plus forte progression à l'heure actuelle avec une hausse d'incidence de 460 % au cours des trente dernières années<sup>(1)</sup>. L'identification de facteurs liés au mode de vie qui peuvent réduire la fréquence de reflux gastro-œsophagien revêt donc une grande importance pour la prévention de ce cancer.

### FACTEURS DE RISQUES

Les études montrent que le tabagisme et le surpoids sont les deux principaux facteurs du mode de vie qui influencent le risque de reflux gastro-œsophagien. Par exemple, l'estomac des personnes obèses est souvent distendu, ce qui mène à une relaxation du sphincter œsophagien



PHOTO ISTOCK

■ Le tabagisme et le surpoids sont deux des principaux facteurs du mode de vie qui influencent le risque de reflux gastro-œsophagien.

gien et à l'éjection de sucs gastriques hors de l'estomac. Les personnes obèses sont également plus à risque de développer une hernie hiatale (une ouverture du diaphragme qui permet à l'estomac d'envahir la cage thoracique), un autre facteur souvent responsable de reflux. Les conséquences des reflux causés par le surpoids peuvent être dramatiques : ainsi, les personnes obèses (IMC > 30) qui souffrent de reflux plusieurs fois par semaine ont jusqu'à 17 fois plus de risque de cancer de l'œsophage<sup>(2)</sup>.

Les personnes régulièrement aux prises avec un problème de reflux ont souvent le réflexe de traiter ces malaises comme de simples désagréments faciles à soulager à l'aide de médicaments anti-acides ; à preuve, on estime que chaque année les ventes de différents médicaments antiacides dépassent les 30 milliards de dollars ! Malheureusement, malgré le soulagement temporaire qu'ils procurent, ces médicaments ne permettent pas de véritablement résoudre la cause

du problème. Dans la grande majorité des cas, le reflux gastro-œsophagien n'est pas une maladie inéluctable qu'on doit accepter avec résignation ; il s'agit au contraire d'une maladie chronique, qu'il est très souvent possible de prévenir à l'aide de certaines modifications au mode de vie.

En ce sens, en plus de cesser de fumer et de maintenir un poids santé, certaines habitudes alimentaires peuvent également contribuer à réduire la fréquence de ces malaises : modérer la consommation d'aliments reconnus pour aggraver les épisodes de reflux, éviter de se coucher trop rapidement après avoir mangé et éviter de consommer un excès de nourriture et d'alcool.

<sup>(1)</sup> Demeester SR, *Epidemiology and biology of esophageal cancer*. *Gastrointest Cancer Res.* 2009 ; 3 : S2-5.

<sup>(2)</sup> Whiteman DC et coll., *Combined effects of obesity, acid reflux and smoking on the risk of adenocarcinomas of the oesophagus*. *Gut* 2008 ; 57 : 173-180.

## RECETTE ANTICANCER

### PISSALADIÈRE

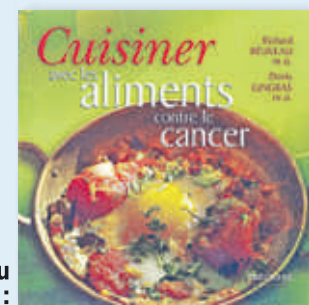
La pissaladière est un plat niçois. Les anchois utilisés traditionnellement sont ici remplacés par des sardines.

1	bouquet de persil frais
2	brins de thym frais
1	feuille de laurier
8	grains de poivre noir entier
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
1 kg	(6 et un quart tasses) d'oignons, émincés
2	gousses d'ail, hachées
Sel et poivre du moulin	
400 g	(14 oz) de pâte brisée ou 1 abaisse du commerce
6	sardines entières en conserve
50 g	(1/3 tasse) d'olives noires, en fines tranches

1. Faire un bouquet garni en rassemblant le persil, le thym, le laurier et les grains de poivre dans une étamine. Bien ficeler.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les oignons et l'ail avec le bouquet garni à feu doux. Saler et poivrer au goût.
3. Couvrir et cuire environ 20 min en remuant de temps à autre tout en évitant de colorer. Retirer le bouquet garni.
4. Abaisser la pâte et foncer un moule à tarte huilé.
5. Couvrir la pâte avec les oignons. Disposer les sardines et les olives sur le dessus. Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 30 min.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15  
DIFFICULTÉ : MOYEN

JEAN-PIERRE CLOUTIER, CHEF PROPRIÉTAIRE DU CAFÉ-RESTAURANT DU MUSÉE À QUÉBEC



Tiré du livre :