

L'ULCERE



L'ulcère gastro-duodéal est une blessure ouverte au niveau de la paroi de l'estomac, du duodénum ou de l'oesophage.

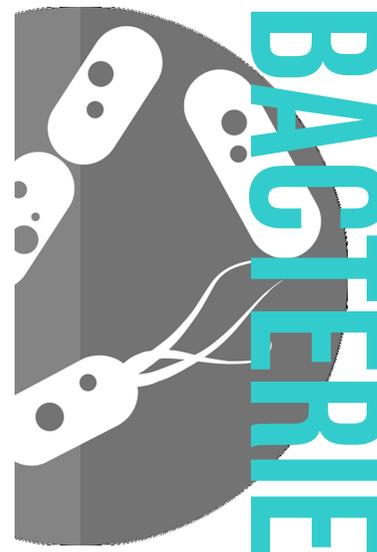
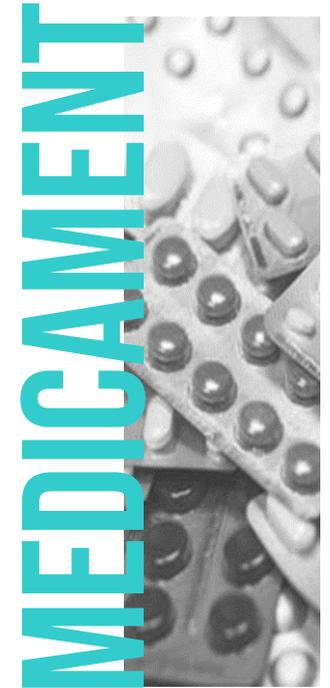
Une **bactérie** appelée **Helicobacter pylori** est la principale cause de ces ulcères gastro-duodénaux.

D'autres facteurs peuvent causer ces plaies du tube digestif tels que l'emploi d'**anti-inflammatoires** (ibuprofène, aspirine) et la **consommation de tabac**.

La CAUSE de votre ulcère déterminera le type de **traitement** médical que recommandera votre médecin.

MEDICATION

Si l'ulcère est causé par l'utilisation d'**anti-inflammatoires**, votre médecin pourrait arrêter de vous en prescrire, suggérer un antidouleur différent ou poursuivre le traitement par anti-inflammatoires en ajoutant un autre médicament pour protéger votre estomac et votre duodénum, comme un inhibiteur de la pompe à protons (IPP) qui inhibe la production d'acide gastrique.



BACTERIE H. PYLORI

Si une infection par **H. pylori** est la cause de votre ulcère, votre médecin pourrait prescrire un plan de traitement visant à éradiquer l'infection tout en réduisant l'acidité dans votre estomac.

PRESERVER SA SANTE

Les médecins recommandent souvent aux personnes présentant un ulcère d'apporter **des changements à leur mode de vie** et à leur diète en plus de prendre des médicaments, et ce, jusqu'à ce qu'ils soient complètement guéris.

Bien que les aliments épicés soient un irritant pour certaines personnes ayant un ulcère, les professionnels de la santé attachent plus d'importance à un régime alimentaire riche en **fibres, légumes et fruits**.



SANTE

EN PRATIQUE

Eviter les aliments qui déclenchent la douleur : plats épicés, acides (par ex tomates),

Eviter les repas trop gras, trop copieux qui ralentissent la vidange de l'estomac,

Eviter ou limiter le thé, café, boissons gazeuses,

Arrêter la consommation de tabac,

Adopter un régime riche en fibres: fruits, légumes, avoine, enveloppes de psyllium, légumineuses, graines de lin, orge, noix...

REFLUX ACIDE ASSOCIÉ

Manger des petites quantités en mâchant bien et longtemps,

Maintenir la structure et diversité alimentaire,

Ne pas s'allonger avant un intervalle d'au moins 2 heures après un repas,

Dormir la tête surélevée de 45 degrés, éviter de dormir sur le ventre,

Réduire les causes d'hyperpression abdominale (perte de poids en cas de surpoids ou d'obésité, éviter la constipation,...)

CONCLUSION

En résumé, si vous souffrez d'un ulcère gastro-duodéal, visez à avoir une diète riche en **fibres, légumes, fruits et grains entiers** et adopter quelques modifications de votre mode de vie notamment afin d'éviter des éventuelles récives de la maladie ulcéreuse.