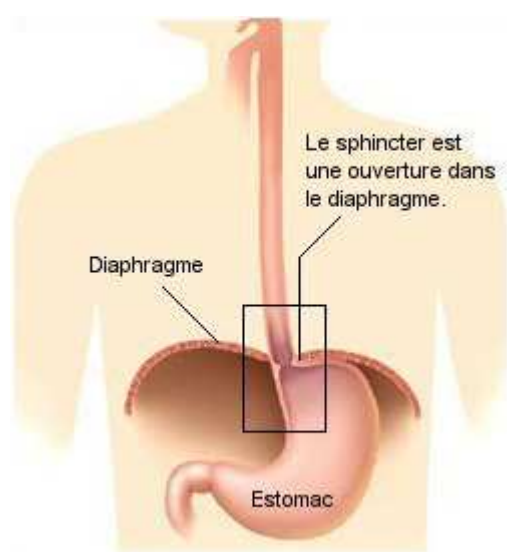


REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN, HERNIE HYATALE

C'est un problème fréquent qui survient lorsque l'estomac fait saillie dans le thorax, à travers le diaphragme. La plupart des hernies hiatales ne provoquent pas de symptômes et ne nécessitent aucun traitement. Si vous ressentez des symptômes, vous pourrez le plus souvent les contrôler facilement.



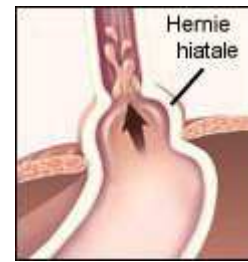
La plupart des personnes ayant une hernie hiatale ne ressentent rien. Parfois, elle peut être associée à un **reflux gastro-oesophagien**, vous pouvez alors ressentir les symptômes suivants :

- ▶ Sensation de brûlure remontant de l'estomac vers le cou.
- ▶ Remontée d'un liquide aigre ou amer dans la bouche.

Traiter les symptômes :

Si vous avez des symptômes évoquant un reflux, l'objectif est de vous soulager. Ces suggestions peuvent vous aider :

- ▶ Perdez un éventuel excès de poids : le poids en excès augmente la pression au niveau de l'oesophage et de l'estomac.
- ▶ Évitez les cigarettes, l'alcool, les aliments gras, le chocolat et le café.
- ▶ Évitez ce qui vous provoque des symptômes comme certaines boissons (café, sodas, jus d'agrumes, par exemple) et certains aliments épicés ou acides (sauce tomate par exemple). De nombreux médicaments peuvent aussi occasionner ou aggraver des symptômes : parlez-en à votre médecin.
- ▶ Les anti-acides sans ordonnance peuvent soulager les brûlures. Si cela ne suffit pas, parlez avec votre médecin car d'autres traitements sont disponibles.



Lorsque vous mangez, les muscles du sphincter se relâchent pour permettre à la nourriture de passer dans l'estomac. Il se resserre ensuite pour garder le bol alimentaire et l'acidité dans l'estomac.

Une partie de l'estomac peut faire saillie au-dessus du diaphragme. Cette saillie est appelée hernie hiatale. L'acide de l'estomac peut alors remonter plus facilement vers l'oesophage et entraîner des symptômes.

En chiropractie et en Ostéopathie, il est possible de travailler sur différents niveaux afin de soulager voir d'arrêter ces reflux.

- En travaillant le muscle diaphragmatique que l'estomac traverse (muscle principale de la respiration), il est possible de le renforcer et ainsi de diminuer la partie herniaire qui passe par-dessus ce muscle. Il va de soit que plus la partie de l'estomac faisant saillie est petites, plus les gênes occasionnées sont petites.
- On peut travailler sur l'estomac afin de le descendre légèrement dans sa cavité. Cette correction mécanique du viscère se fait par des mouvements de roulés très doux et sans douleur.
- Il est possible de renforcer l'estomac dans ses fonctions en corrigeant les méridiens qui le contrôle et notamment le méridien de la rate et de l'estomac. En médecine chinoise, on dit que l'estomac prend le stress quand le foie n'arrive plus à faire barrage. Il arrive que chez certains patients, il faille refaire fonctionner correctement le foie pour qu'il puisse protéger l'estomac et faire son travail de barrière contre le stress.
- Il est reconnu que l'hyperacidité est également liée aux différents stress ressentis par l'organisme. En chiropractie et en ostéopathie, certaines techniques permettent de diminuer l'effet du stress sur le corps et donc permet de diminuer les effets de celui-ci sur les organes et notamment sur l'estomac.
- En travaillant sur les vertèbres correspondant au muscle diaphragmatique (D12 et C5) ainsi que sur la vertèbre contrôlant l'estomac (D8 et D9) ont permet au système de mieux fonctionner et donc de mieux réagir aux fonctions demandées.