



Reflux : quand les IPP vous détraquent... les huiles essentielles volent à votre secours ! (8 mélanges aroma ICI)

Vanessa Périnat Bard

Hoquet, remontées acides, brûlures... les symptômes du RGO (reflux gastro-œsophagien) sont désagréables et parfois douloureux. Pour les contrer, la prise d'IPP (inhibiteurs de pompe à protons) est la réponse la plus fréquente. Pourtant, des alternatives naturelles et tout aussi puissantes, comme les huiles essentielles, peuvent soulager durablement... les effets secondaires en moins ! Voici votre trousse aroma pour faire enfin de cette acidité un lointain souvenir !

- Très fréquent et dure sur le long terme ;
- L'acidité du liquide gastrique est continuellement en contact avec la muqueuse de l'œsophage, l'irrite et provoque alors une inflammation importante appelée œsophagite ;
- Douloureux (sensation de brûlure).

Le reflux gastro-œsophagien, appelé RGO, est une pathologie fréquente. On en parle beaucoup chez le nourrisson, mais un peu moins chez l'adulte. Pourtant, elle touche 10 % de la population et est en augmentation tout particulièrement en Occident, avec une prédominance féminine (60 %)¹.

Une mécanique complexe des fluides

Le RGO²⁻³⁻⁴ est la remontée d'une partie du contenu gastrique acide dans l'œsophage lorsque le sphincter inférieur de ce dernier (petite valve musculaire nommée cardia) ne fonctionne pas correctement.

Ainsi, les acides de l'estomac refluent vers l'œsophage et endommagent sa

muqueuse ; inflammation, érosion et brûlures sont au rendez-vous.

Occasionnel ou chronique ?

Son degré de répétition peut vous donner quelques indications.

Sachez, pour commencer, que jusqu'à 20 % des adultes sont concernés par une forme de RGO occasionnel. Il se caractérise comme suit :

- Peu fréquent et ne dure pas longtemps ;
- N'entraîne pas de complications ;
- L'inconfort survient surtout après les repas et plus particulièrement la nuit ;
- Peu douloureux.

Le RGO chronique fait souffrir 10 % des adultes quotidiennement et se caractérise comme suit :

Simple « remontée » ou véritable pathologie ?

Le RGO se manifeste par différents symptômes⁵. Généralement, ils surviennent après les repas, en position allongée ou penchée en avant avec des brûlures d'estomac remontant le long de l'œsophage jusqu'au sternum, voire jusqu'à la gorge, entraînant des douleurs de gorge qui peuvent faire penser à une angine ; un hoquet fréquent ou des éructations pouvant être douloureuses ; des douleurs au niveau de l'estomac ; des remontées acides (retour de liquides ou d'aliments dans la bouche sans avoir de nausées ni de vomissements) ; un goût amer en bouche ; une surproduction de salive.

D'autres symptômes moins spécifiques, pulmonaires et ORL sont

associés au RGO : l'attaque de l'émail dentaire, qui entraîne une érosion des dents, une toux chronique, un enrrouement, de l'asthme dans certains cas.

Ne le prenez pas à la légère (complications à la clé) !

Si le RGO n'est pas bien pris en charge, d'autres complications peuvent survenir avec le temps : une laryngite ou une pharyngite chronique (c'est une inflammation du larynx et de la gorge qui touche les cordes vocales et entraîne une modification de la voix) ; une œsophagite, soit une inflammation de l'œsophage rendant la déglutition douloureuse ; la formation de cicatrices sur l'œsophage, réduisant son diamètre et entraînant des problèmes de déglutition ; des ulcères pouvant provoquer des saignements (vomissements avec du sang) ; une dyspepsie ; une dégénération en cancer de l'œsophage.

Les personnes qui souffrent très régulièrement, voire quotidiennement, de brûlures d'estomac depuis plus de cinq ans doivent impérativement

procéder à des examens afin de prévenir des tumeurs cancéreuses.

Brûlures d'estomac ou crise cardiaque : ne les confondez pas !

Si ce sont a priori deux phénomènes bien distincts, ils sont parfois confondus. Voici comment faire la différence.

La crise cardiaque se caractérise par une douleur sous forme de brûlure qui se déplace en direction de l'extrémité du bras gauche ou des deux bras. La douleur s'accroît lors d'activité physique même modérée.

Si l'on est face à un reflux, la douleur se manifeste sous forme de brûlure qui reste localisée au niveau de la poitrine, derrière le sternum. Ici, à l'inverse, l'activité physique n'influence pas la douleur.

Il est quand même important de faire un bilan cardiaque rapidement auprès de son médecin. Si vous souffrez fréquemment d'acidité gastrique, n'attendez pas pour en parler à votre médecin !

Calmer son acidité sans IPP : le choix de l'aroma !

Plusieurs pistes naturelles⁶⁻⁷⁻⁸, comme les hydrolats en traitement de long terme, mais aussi les huiles essentielles pour des approches plus ponctuelles peuvent être salvatrices face à la problématique des reflux.

Le pouvoir des hydrolats pour traiter le fond

Les remontées acides provoquent des douleurs qui peuvent devenir insupportables et que les hydrolats peuvent soulager.

Parfois, seuls, ils ne suffisent pas, mais ils peuvent très bien accompagner un traitement allopathique prescrit par votre médecin.

Une formule fleurie, adoucissante, calmante et antiacide

Formule(1) uniquement à base d'hydrolats. *Administration par voie orale.*

- HA de rose de Damas, *Rosa damascena* : 100 ml ;
- HA de camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 100 ml ;
- HA de lavande vraie, *Lavandula vera* : 50 ml.



Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin et 1 cuillerée à soupe le soir, pendant 2 semaines, puis passer à 1 cuillerée à soupe. À faire en continu selon besoin sur plusieurs mois ou années. À conserver au réfrigérateur pendant 30 jours.

Des huiles essentielles pour traiter localement et ponctuellement !

Pour agir selon la symptomatique, la manifestation de douleurs, tant en interne qu'en externe, voici quelques mélanges à connaître.

Huile pour massage du plexus solaire, du sternum et du ventre

Se masser pour se détendre avec une formule(2) antalgique, calmante et antiacide, à 15 % d'huiles essentielles. *Application par voie externe.*

- HE de lavande vraie, *Lavandula vera* : 40 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 40 gouttes ;
- HE de camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 30 gouttes ;
- HE de cardamome, *Elleteria cardamomum* : 20 gouttes ;
- HE de laurier noble, *Laurus nobilis* : 20 gouttes ;

RGO : les huit facteurs de risques

- L'alimentation : trop riche en graisses, en sucres, trop épicée et trop acide ;
- Des repas copieux le soir avant d'aller se coucher ;
- La surcharge pondérale ou l'obésité par pression importante sur l'abdomen ;
- Le tabac ;
- L'alcool ;
- Le stress ;
- Certains médicaments : les AINS, certains antidépresseurs, les corticoïdes, etc.
- Une hernie hiatale (passage d'une partie de l'estomac à travers l'orifice œsophagien).

Autant d'indicateurs qui nous aiguilleront sur les pistes de prise en charge.

- HV de sésame ou de colza : 42,5 ml.



Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'HV de sésame ou de colza (par exemple).

Utilisation : masser le plexus solaire/sternum et le ventre doucement, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec une vingtaine de gouttes du mélange 3, 4, voire jusqu'à 6 fois par jour. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, faites une pause de 2 jours tous les 5 jours.

Pour vous soulager des pharyngites et laryngites causées par l'acidité

Les laryngites et pharyngites chroniques sont la plupart du temps la cause d'un RGO. Le larynx est l'organe de la parole (phonation) tandis que le pharynx est celui de la déglutition.

- Les symptômes de la laryngite sont : une toux sèche fréquente ; une certaine sécheresse de la gorge ; un changement de la voix (voix plus rauque ou aphone) ; mais pas de douleur manifeste.

- Les symptômes de la pharyngite sont : des douleurs lorsque vous avalez votre salive ; un mal de gorge important ; des douleurs soulagées lorsque vous buvez ou mangez. Dans ce cas, un massage local pourra être bénéfique.

Huile pour massage du cou

Formule anti-inflammatoire, antalgique et calmante, à 15 % d'huiles essentielles. Application par voie externe.

- HE de laurier noble, *Laurus nobilis* : 50 gouttes ;
- HE de copaïba, *Copaifera officinalis* : 40 gouttes ;
- HE de lavande vraie, *Lavandula vera* : 20 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 20 gouttes ;
- HE de camomille romaine, *Chamaemelum nobile* : 20 gouttes ;
- HV de sésame ou de colza : 42,5 ml.



Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de sésame ou de colza (par exemple).

Utilisation : masser le cou avec une vingtaine de gouttes du mélange 3, 4, voire jusqu'à 6 fois par jour. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, faites une pause de 2 jours tous les 5 jours.

Un vent de fraîcheur pour atténuer le feu

Formule rafraîchissante en spray, calmant le feu, à base uniquement d'hydrolats. Application par voie interne.

- HA de menthe poivrée, *Mentha piperita* : 50 ml ;
- HA de rose de Damas, *Rosa damascena* : 50 ml.



Réalisation : dans un flacon de 100 ml avec spray externe, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : faire 5 à 6 sprays dans la bouche, au niveau de la gorge, autant de fois que nécessaire durant la journée. À conserver au réfrigérateur pendant 30 jours.

Dyspepsie : du grabuge dans votre système digestif !

La dyspepsie est un trouble digestif survenant à la suite d'un épisode plus ou moins long de brûlures épigastriques. Les symptômes sont les suivants : une douleur chronique au niveau de l'estomac, une sensation de ne pas bien digérer, des brûlures épigastriques, un appétit diminué, des ballonnements et nausées.

Là aussi, voici une formule d'application locale qui peut être bénéfique pour rééquilibrer votre processus de digestion.

Contre le hoquet : une huile indienne !

Le hoquet est dû à la contraction involontaire des muscles respiratoires, tout particulièrement des muscles



Laryngites et pharyngites peuvent être la cause de reflux douloureux.

Huile pour massage de l'estomac

Formule digestive, apaisante et antalgique

- Application locale, à 15 % d'huiles essentielles*
- HE de cardamome *Elleteria cardamomum* : 40 gouttes ;
 - HE de coriandre graine, *Coriandrum sativum* : 40 gouttes ;
 - HE de laurier noble, *Laurus nobile* : 30 gouttes ;
 - HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 20 gouttes ;
 - HE de gingembre, *Zingiber officinalis* : 20 gouttes ;
 - HV de sésame ou de colza : 42,5 ml.



Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de noyau d'abricot.

Utilisation : masser le ventre doucement, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec une vingtaine de gouttes du mélange 3, 4, voire jusqu'à 6 fois par jour. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, faites une pause de 2 jours tous les 5 jours.

intercostaux et du diaphragme. Dans le jargon médical, il est appelé « singultus », qui signifie « sanglot » en latin.

Il est provoqué par l'irritation du nerf phrénique innervant le diaphragme. Plusieurs facteurs (liste non exhaustive) peuvent irriter ce nerf et déclencher un hoquet. Il peut durer de quelques secondes à plusieurs jours (hoquet chronique) : un repas trop

copieux, des plats trop épicés, des boissons gazeuses, des repas pris trop rapidement, l'ingestion d'air, l'irritation de l'œsophage lors de RGO.

4 astuces pour stopper le hoquet !

- Prenez le temps de manger : mangez lentement, évitez au maximum d'avaler trop d'air en mangeant (parlez moins et concentrez-vous sur votre repas) ;
- Évitez les boissons gazeuses ;
- Ne mâchez pas de chewing-gum trop longtemps ;
- Traitez votre acidité gastrique.

Soulager le hoquet

Formule décontractante musculaire. *Huile essentielle (pure).*

- HE de basilic indien (Tropical), *Ocinum basilicum* : 1 goutte.

Utilisation : laper 1 goutte de basilic indien 3 fois (toutes les 5 minutes) durant 15 minutes. Si ça ne passe pas, renouveler la prise jusqu'à maximum 1 goutte 9 fois durant la journée.

Astuces pour avaler les huiles essentielles pures : si c'est trop fort pour vous de laper cette huile essentielle, il est possible de la prendre de différentes manières : 1 goutte sur un peu de miel ou sur de la mie de pain, ou encore sur un comprimé neutre (se trouve en magasin spécialisé).

Comme un mauvais goût en bouche ? Citron, cardamome et menthe poivrée !

L'un des signes de RGO, moins connu, mais pas des moindres, est la sensation de goût amer, métallique et acide dans la bouche. Ce mauvais goût en bouche est dû à la remontée acide le long de l'œsophage.

Afin de diminuer ce souci, il faut avant tout traiter le problème de reflux gastro-œsophagien, mais il est possible de vous soulager avec les huiles essentielles.

Spray buccal bouche fraîche

Formule rafraîchissante et calmante, à 5 % d'huiles essentielles.

- HE de citron jaune, *Citrus limon* : 13 gouttes ;
- HE de cardamome, *Elleteria cardamomum* : 10 gouttes ;
- HE de menthe poivrée, *Mentha piperita* : 7 gouttes ;
- Solubol : 6 ml ;
- HA de rose de Damas : 22,5 ml.



Réalisation : dans un flacon de 30 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, le solubol, puis complétez avec l'hydrolat de rose.

Utilisation : faire 3 à 4 sprays dans la bouche selon besoin, jusqu'à 10 fois par jour.

Comment mangez-vous vos tomates ? Question cruciale !

Monsieur V. vient acheter un IPP en vente libre (inhibiteur de la pompe à protons qui est un médicament pour diminuer l'acidité de l'estomac). Lors de notre échange, j'apprends que mon client souffre d'acidité occasionnellement, lors de stress au travail et plus particulièrement dès les mois de mai-juin, quand il commence à manger des tomates en grande quantité. La tomate est

Rappel des contre-indications pour les mélanges :

- Déconseillés aux femmes enceintes, allaitantes.
- Déconseillés aux enfants avant 12 ans.
- Prudence chez les personnes polymédicamentées et épileptiques.

connue pour être un aliment sain pour la santé, riche en lycopène par exemple, mais il ne faut pas oublier qu'elle est très acide.

Dans un premier temps, je conseille à Monsieur V. de réduire sa consommation de tomates et je lui donne les astuces suivantes afin de diminuer un peu leur acidité : les manger crues (la cuisson augmente l'acidité de la tomate, même si cette cuisson permet de libérer le lycopène si intéressant pour la santé...), retirer les graines, raccourcir le temps de cuisson (si elles sont cuisinées chaudes), ou y ajouter du bicarbonate de soude après la cuisson afin de la basifier.

Monsieur V. fait ses propres conserves de sauce tomate. Je lui conseille de réchauffer sa sauce tomate avec un peu de levure chimique ou juste-ment du bicarbonate de soude afin d'atténuer l'acidité. Pour le soulager des brûlures dont il souffre, je lui propose de l'accompagner avec l'aromathérapie.

Je lui conseille le mélange d'hydrolats(1) en traitement de fond, à normalement commencer un mois avant la saison des tomates et à faire durant toute la période de consommation (environ six mois). Puis je lui conseille aussi le mélange à masser(2) au niveau du ventre. Au début, je lui conseille de se frictionner jusqu'à 6 fois par jour. Dès que

cela va mieux, il peut diminuer et se masser juste avant chaque repas. Je le préviens que les effets sur l'acidité ne se feront pas ressentir tout de suite, qu'il faut attendre entre 5 à 7 jours.

Monsieur V. revient à la pharmacie quinze jours après me donner des nouvelles. Son acidité a diminué bien qu'il n'ait pas arrêté complètement de manger des tomates. Il continue encore de prendre le mélange d'hydrolats matin et soir et de se masser 3 fois par jour (car il n'y pense qu'avant les repas). Après un mois, son acidité va beaucoup mieux, il sent que c'est fragile, mais le bilan est très positif : il est content, car il n'a pas besoin de prendre des IPP comme il le faisait chaque année.

Pour rappel, les précautions d'emploi des huiles essentielles lors de leur usage, de leur fabrication et de leur stockage sont indiquées dans le document disponible en cliquant ICI.



Vanessa Périnat Bard *Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/>*

Actualités

→ De la B6 pour votre bonne humeur !

Parmi les neurotransmetteurs responsables de notre humeur, le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est une substance chimique impliquée dans les impulsions nerveuses de notre cerveau. Autrement dit, ce neurotransmetteur a pour rôle de faire baisser notre activité nerveuse et nous aide à nous relaxer.

Des scientifiques britanniques¹ ont exploré le potentiel d'une supplémentation en vitamine B6 pour augmenter la production de ce fameux GABA. Pour ce faire, 300 participants ont été divisés en plusieurs groupes, l'un recevant de la vitamine B12, un autre de la vitamine B6 et enfin un groupe test avec un placebo. Il semblerait que l'apport de vitamine B12 ait peu d'effets sur leur humeur (par rapport au groupe placebo). En revanche, les participants

ayant reçu la vitamine B6 ont obtenu de meilleurs résultats aux « tests d'humeur » (SCAARED, une échelle de 44 critères pour mesurer l'anxiété généralisée, sociale, la panique ou l'agoraphobie). Les chercheurs supposent que la vitamine B6 équilibre l'activité du neurotransmetteur GABA, entre l'excitation et l'inhibition de celui-ci.

Reste à déterminer le dosage optimal pour obtenir un effet significatif sur notre (bonne !) humeur : « *De nombreux aliments, dont le thon, les pois chiches, et de nombreux fruits et légumes contiennent de la vitamine B6. Cependant, les fortes doses utilisées dans cet essai suggèrent qu'une supplémentation serait nécessaire pour obtenir cet effet positif sur l'humeur* », d'après les conclusions de ces travaux.

¹ « High-dose Vitamin B6 Supplementation Reduces Anxiety and Strengthens Visual Surround Suppression. », Davied T. Field et al., *Human Psychopharmacology : clinical and experimental*, juillet 2022, <https://doi.org/10.1002/hup.2852>