



Information pour les patients : laryngites et symptômes de la gorge dues à l'acide gastrique

Le sphincter inférieur de l'œsophage (SIO) est une valve musculaire située entre l'estomac et l'œsophage, qui empêche le retour (reflux) de l'acide gastrique de l'œsophage vers la bouche. Jusqu'à 30 % des personnes souffrent d'une hernie diaphragmatique ou d'un dysfonctionnement du SIO. Lorsqu'une personne souffrant de reflux gastrique s'allonge, l'acide peut atteindre le niveau de la gorge et du larynx. Souvent, ce reflux se produit pendant le sommeil et ne réveille généralement pas la personne. Les patients souffrant de reflux acide peuvent éprouver des sensations différentes, soit directement, soit indirectement, ou les deux.

Sensations directes:

- éructations d'acide
- brûlures d'estomac

Sensations indirectes:

- gorge sèche, irritée ou qui gratte (souvent pire le matin et s'améliorant tout au long de la journée)
- un mucus de gorge visible le matin
- éclaircissements de la gorge
- toux irritative chronique
- une voix matinal lourde à basse fréquence, qui nécessite un échauffement vocal plus long

Traitement (S'il vous plaît, faites tout cela.)

1. **Évitez la caféine, l'alcool, les aliments épicés, la menthe, les agrumes, les boissons gazeuses, les aliments gras** (œufs, chocolat), en particulier après 14 heures. Ces ingrédients augmentent l'acide gastrique et/ou réduisent la fonction du muscle de l'œsophage inférieur.

2. Mangez **le dernier repas/snack de la journée au moins 3 heures avant de vous coucher.**

Essayez de prendre le repas le plus lourd l'après-midi et un repas plus léger le soir. Ce faisant, (1) l'estomac serait relativement vide en position allongée, de sorte qu'il n'y aurait pas beaucoup de "contre-pression", qui pousse le contenu de l'estomac vers l'œsophage et dans la gorge, et (2) l'estomac serait revenu à son niveau d'acidité de base avant de s'endormir.

3. Placez **un bloc de 15 cm sous les pieds de la tête du lit** (vous pouvez utiliser des livres ou des blocs en bois). Cette procédure permet d'incliner légèrement l'ensemble du lit vers le bas, de la tête aux pieds (le lattoflex est insuffisant, car il ne s'agit que de soulever la moitié supérieure du corps à partir du milieu). De cette façon, la gravité aide à maintenir l'acide gastrique dans l'estomac pendant le sommeil. Une alternative consiste à placer une grande cale en mousse sous le corps.



4. En outre, des **médicaments** peuvent être pris comme discuté avec votre médecin.

Il est recommandé de maintenir une thérapie d'essai avec les mesures mentionnées ci-dessus pendant un minimum de 2 semaines, sans en négliger aucune.