

Arrêter les médicaments qui diminuent la sécrétion acide de l'estomac

Votre médecin vous a-t-il conseillé d'arrêter vos médicaments pour l'estomac ?
Pourquoi et comment y parvenir ? Voici quelques informations.

De quels médicaments parle-t-on ?

Il existe plusieurs types de médicaments contre l'acidité de l'estomac. Certains font en sorte que l'estomac **produise moins d'acide**. Ils sont prescrits pour traiter un **ulcère d'estomac** ou une inflammation de l'œsophage (**œsophagite**), mais aussi en cas de plaintes de **reflux** telles que le brûlant. Nous ne parlons ici que de certains médicaments qui freinent la production d'acide : les 'inhibiteurs de la pompe à proton' (IPP).

Esoméprazole	Nexiam [®] , Esomeprazol Sandoz [®] , Esomeprazole Actavis [®] , Apotex [®] , EG [®] , Teva [®]
Lansoprazole	Dakar [®] , Lansoprazol Apotex [®] , Sandoz [®] , Krka [®] , Lansoprazole EG [®] , Mylan [®] , -Ratio [®] , Teva [®] ,
Oméprazole	Losec [®] , Acidcare [®] , Acidizol [®] , Sedacid [®] , Omeprazol Actavis [®] , Apotex [®] , Sandoz [®] , Teva [®] Omeprazole EG [®] , Mylan [®]
Pantoprazole	Pantozol [®] , Brandocare [®] , Ippacid [®] , Maalox Control [®] , Pantogastrix [®] , Pantomed [®] , Refluxine [®] , Yoevid [®] , Pantoprazol Actavis [®] , Apotex [®] , Sandoz [®] , Pantoprazole EG [®] , Mylan [®] , Takeda [®] , Teva [®]
Rabéprazole	Pariet [®]

*N'arrêtez jamais sans avis médical ! Demandez d'abord conseil à votre médecin.
Dans certains cas, il est conseillé d'utiliser un IPP, même sur une longue durée.*

Pourquoi arrêter?

Chaque médicament a des avantages et des inconvénients.

Les informations suivantes peuvent vous aider à prendre une décision :

- Environ **1 personne sur 2** qui prend un IPP n'en a probablement pas ou plus besoin car :
 - elle l'utilise plus longtemps que nécessaire, et/ou
 - pour des plaintes pour lesquelles les IPP ne sont pas destinés telles que lourdeur, digestion difficile, ballonnements...
- Sous IPP, **notamment en usage prolongé**, on constate un certain nombre d'**inconvénients** :
 - des maux de tête, nausées, diarrhée, éruptions cutanées,
 - un manque en **vitamine B12** ou en **magnésium**,
 - certaines **infections, des intestins** par exemple,
 - certains problèmes au niveau des **reins**,
 - peut-être aussi des fractures.
- Les personnes **âgées et/ou fragiles** sont **plus sensibles** à ces effets indésirables.
- Les IPP peuvent **perturber l'action d'autres médicaments**.

J'ai essayé, mais les plaintes sont revenues tout de suite, et plus fort...

Vous avez donc l'impression que vous avez toujours besoin de votre IPP....

'Peut-être... Peut-être pas.'

Quand on arrête l'IPP, l'acidité revient, parfois plus fort qu'avant... C'est l'**effet rebond**, un autre **inconvénient connu** de ces médicaments... Heureusement, c'est **transitoire**. Cela peut durer quelques semaines, le temps que le corps règle correctement la production d'acide gastrique.

Comment arrêter?

'Lentement mais sûrement.'

Pour éviter l'inconfort éventuel lié à l'arrêt, discutez avec votre médecin :

- D'un schéma de sevrage qui vous semble faisable, par exemple
 - réduire la dose de moitié, et ensuite
 - prendre l'IPP un jour sur deux, sur la durée qui vous conviendra, **au minimum 3 semaines.**
- D'un éventuel autre médicament contre l'acidité qui pourrait provisoirement vous aider.
- D'éventuels changements dans votre façon de vivre (voir ci-dessous).
- De médicaments qui sont peut-être à l'origine de vos plaintes et des alternatives possibles à ces médicaments.

Fixez déjà les prochains rendez-vous, pendant la phase de sevrage, et à la fin du sevrage.

Après le dernier comprimé, essayez de **rester 2 à 4 semaines sans IPP** pour laisser le temps à votre corps de se réhabituer à une situation de fonctionnement normal.

Que puis-je faire par moi-même?

Cherchez si certains éléments de votre vie sont liés à vos plaintes.

Voici quelques points d'attention. Peut-être que ces points-ci ne vous concernent pas, mais qu'il y a chez vous un lien avec d'autres éléments non repris ici. Tenez-en compte.

- **Poids.** En cas de surpoids, une perte de poids peut diminuer les plaintes de reflux. C'est sur ce point qu'il existe le plus d'études qui prouvent une efficacité.
- **Dormir.** Si vous souffrez de reflux, surélevez la tête de votre lit d'une dizaine de centimètres. L'objectif de cette mesure est de soulever le haut de votre corps (pas uniquement la tête).
- **Tabac.** Un arrêt peut diminuer les plaintes de reflux. www.tabacstop.be
- **Alimentation.** Certains aliments ont la réputation de déclencher les plaintes : alcool, boissons gazeuses, café, épices, agrumes, tomate, oignon, graisses, chocolat... Essayez d'éviter les aliments qui déclenchent ou aggravent vos plaintes. Essayez aussi d'éviter les repas (trop) copieux le soir et/ou avant de vous coucher.
- **Stress.** Vie agitée, tension, anxiété, chagrin... peuvent aussi jouer un rôle. Les IPP n'y changeront rien. Discutez-en avec votre médecin.
- **Vêtements.** Essayez d'éviter les vêtements (trop) serrants comme des ceintures qui compriment votre ventre.

Je n'arrive pas arrêter complètement...

Tout le monde n'arrive malheureusement pas à arrêter complètement.

Discutez avec votre médecin des solutions alternatives :

- Diminuer jusqu'à la plus petite dose qui soulage.
- Prendre le médicament uniquement en période de plaintes, quelques jours seulement (des études montrent que ça marche aussi bien qu'un usage à long terme).
- Prendre un médicament moins puissant et qui soulage quand même.