



S E R V I C E D E  
GASTROENTÉROLOGIE  
du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

# DYSPEPSIE FONCTIONNELLE

Traitements et conseils

## QU'EST-CE QUE LA DYSPEPSIE FONCTIONNELLE ?

La dyspepsie signifie douleur à l'estomac. Elle peut être causée par un ulcère, une bactérie (*helicobacter pylori*), des médicaments irritants (Aspirine®, anti-inflammatoires non stéroïdiens) ou être fonctionnelle, c'est-à-dire non causée par une anomalie structurelle ni une maladie de l'estomac.

La dyspepsie fonctionnelle peut être occasionnée par la sécrétion excessive d'acide, l'inflammation de l'estomac influencée par votre mode de vie, l'alimentation ainsi que par le stress. Les symptômes vont de douleur à l'estomac, de sensation de trop-plein, de rôtis, de ballonnements, à des nausées ou des vomissements. Les symptômes sont souvent intermittents et ne sont pas provoqués par un seul aliment précis.

Votre médecin vous posera des questions et vous examinera afin de déterminer si d'autres problèmes de santé peuvent être en cause tels que la gastroparésie, les obstructions gastriques ou d'autres troubles du mouvement gastrointestinal. Les examens offerts dépendront de plusieurs facteurs évalués.

## COMMENT TRAITER LA DYSPEPSIE FONCTIONNELLE?

Bien que la dyspepsie fonctionnelle entraîne des symptômes désagréables, il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas d'un problème grave. L'adoption de saines habitudes de vie et alimentaires est primordiale et est à la base du traitement. Une évaluation psychologique peut être nécessaire pour vous aider à gérer les sources de stress.

### **Modifier votre diète et vos habitudes de vie peut aider à améliorer grandement vos symptômes :**

- Il n'y a pas de diète précise contre la dyspepsie fonctionnelle. Toutefois, vous pouvez retirer les aliments que vous jugez problématiques (par exemple, le lait, l'alcool, le café, les aliments gras ou frits, les tomates, les épices, etc.). Évitez de consommer des aliments gras ou frits puisqu'ils ralentissent considérablement la digestion.
- Évitez de vous allonger après avoir mangé.
- Évitez de manger de grosses portions.
- Ayez des horaires de repas réguliers et une saine hygiène de sommeil.
- Évitez le surpoids et visez un poids santé ( $IMC \leq 25$ ).

### **Médicaments :**

- Vous pouvez prendre des antiacides en vente libre comme TUMS<sup>®</sup>, MAALOX<sup>®</sup>, Pepto Bismol<sup>®</sup> ou Gaviscon<sup>®</sup>.
- Votre médecin pourrait vous proposer de faire l'essai d'un inhibiteur de la pompe à protons (IPP), un médicament qui bloque l'enzyme nécessaire à la production d'acide.
- Votre médecin pourrait aussi tenter un prokinétique (médicament qui accélère le transit intestinal) comme la dompéridone ou le metoclopramide dans certaines conditions.

Souvent, la gestion du stress et les changements alimentaires sont suffisants pour contrôler les symptômes. L'ajout de traitements médicaux peut être utile dans certains cas plus sévères. Parfois, la constipation peut contribuer aux symptômes et un traitement pour y remédier peut être bénéfique.

Comme il s'agit d'un problème intermittent, il se peut que les traitements suggérés soient à répéter dans le temps. Pas de panique!

**Élaboration du contenu :**

Dre Marie-Pier Bachand, gastroentérologue

**Révision du contenu :**

Dre Laurence Guay, gastroentérologue

**Révision linguistique et mise en page :**

Service des communications et des relations médias  
Présidence-direction générale

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2024

**Mai 2024**

4-6-12211 (version française) | 4-6-12212 (version anglaise)

[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 