



# Bien Être et Santé : Le Reflux Gastro- Oesophagien

## Le Reflux Gastro Oesophagien

### Définition :

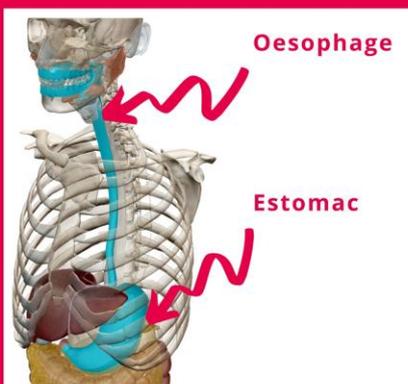
Le reflux gastro-œsophagien, ou RGO, est la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage d'après ameli.fr

Le RGO est caractérisé par une brûlure en arrière du sternum, des régurgitations acides, une dysphagie c'est-à-dire une douleur derrière le sternum, des nausées, des douleurs thoraciques ainsi qu'une toux nocturne ou matinale dû à la position allongée. Ils peuvent être compliqué par une hernie hiatale c'est-à-dire une partie de l'estomac qui passe à travers l'orifice œsophagien et se retrouve donc thoracique au lieu d'abdominal.

Les facteurs aggravants cette pathologie seront le tabac, l'alcool, les aliments gras, le café, les épices, la grossesse, le stress, ainsi que les vêtements taille haute ou resserrer au niveau de l'abdomen

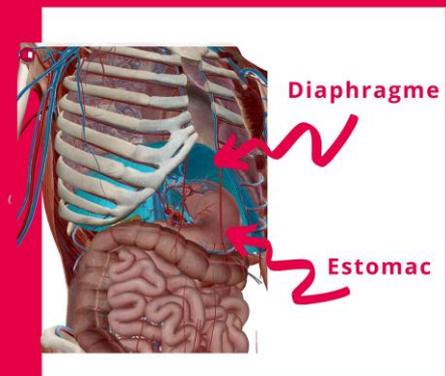
## Le RGO: Reflux Gastro- Oesophagien

Anatomie



## Le RGO: Reflux Gastro- Oesophagien

Anatomie



### Anatomie :

L'estomac est installé sous le diaphragme sur votre côté gauche. Le bol alimentaire lui arrive par l'intermédiaire de l'œsophage qui passe à travers le diaphragme pour le rejoindre.

Pour faire son travail de réduction du bol alimentaire afin qu'il puisse passer dans l'intestin, l'estomac sécrète les enzymes gastriques qui sont acides. Cette sécrétion est déclenchée par la mastication et la salivation donc au niveau de la bouche.

Ce sont ces enzymes qui peuvent remonter à travers le sphincter supérieur de l'œsophage et donner le RGO.

Cette pathologie se situe au niveau de la jonction œsopario tubérositaire qui fait environ 3 mm. Au niveau anatomique c'est la portion qui se situe entre l'orifice œsophagien et le cardia qui est la 1<sup>ère</sup> portion de l'estomac.

Elle est constituée d'une adventice, d'une musculuse, d'une sous-muqueuse puis d'une muqueuse qui protège de l'acidité de l'estomac.

### Qu'est ce qui peut déclencher un RGO ?

Nous pouvons avoir un RGO à tout âge, du bébé à la personne âgée.

Voici quelques causes possibles :

#### **- Chez bébé, un problème de Succion :**

Cela peut être un manque d'étanchéité au niveau des lèvres qui n'épousent pas bien la tétine ou le mamelon, ou bien un manque de mobilité de la langue qui mâchonne ou lieu d'aspirer le lait.

Cela peut être en lien avec des tensions structurelles et où émotionnelles voir un frein restrictif de la langue, des joues ou de la lèvre supérieure chez bébé.

<https://www.harmony.fr/post/l-essentiel-sur-les-freins-restrictifs-buccaux>

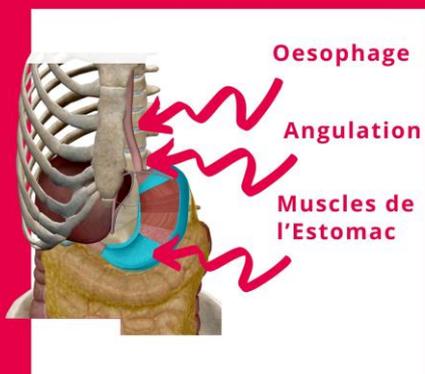
Pour tous :

- **Un Effort Respiratoire**, c'est à dire une respiration qui doit forcer pour faire entrer l'air dans les poumons. Cet effort respiratoire va entraîner une modification des pressions abdomino-thoraciques (entre le ventre et le thorax) et être à l'origine d'un possible RGO.

Qu'est qui crée un effort respiratoire ? Une respiration buccale, une langue positionnée non physiologiquement, (physiologiquement, elle épouse votre palais sur toute sa longueur ou presque, la pointe juste à l'arrière des dents sans les toucher) des ronflements, des apnées du sommeil... je vous laisse lire mes articles à ce sujet :

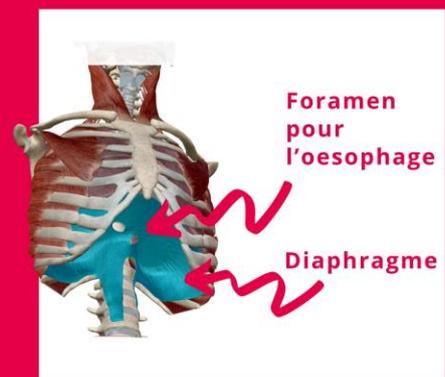
### **Le RGO: Reflux Gastro- Oesophagien**

Anatomie



### **Le RGO: Reflux Gastro- Oesophagien**

Anatomie



<https://www.harmony.fr/post/l-inspiration>

<https://www.harmony.fr/post/la-langue>

<https://www.harmony.fr/post/les-troubles-oro-myo-fonctionnels>

### - Des tensions abdominales et/ou thoraciques :

qu'elles soient d'origine émotionnelle et/ou structurelle, elles vont tirer sur la zone du sphincter et ouvrir l'angle entre l'œsophage et l'estomac et empêcher son bon fonctionnement. Idem pour des tensions au niveau du diaphragme.

### - Une Mastication pas assez efficace :

en effet, mâcher ses aliments permet de les réduire suffisamment pour qu'ils puissent être filtrés par l'intestin. En cas de mastication insuffisante, il peut y avoir entre autre, la prolifération de bactéries de putréfaction dans l'intestin accompagnée d'une porosité intestinale. Le tout va « gonfler le ventre » et créer une dépression thoracique. Cette modification des pressions va comme l'effort respiratoire favoriser le RGO.

<https://www.harmonyz.fr/post/la-mastication>

Vous pouvez bien sur prendre votre traitement pour diminuer l'acidité gastrique et les reflux et en complément vous pouvez aller chercher la cause de cette dysfonction !

Pour que votre digestion fonctionne correctement il faut qu'il y ait

- une bonne tonicité des fibres musculaires avec un péristaltisme important
- un angle de his au niveau de l'estomac plutôt aigu qui ferme le clapet de celui ci
- un bon système d'attache au niveau de la membrane de limer et du petit épiploon qui fixe la zone
- un environnement souple

Tous ces éléments ont le même but empêcher la remontée et accentuer la vidange vers le bas en direction de l'estomac.

Les éléments présentés sont d'ordre digestif mais d'autres facteurs notamment respiratoires et diaphragmatique peuvent accentuer ces difficultés

## Troubles du système digestif haut

Le tube digestif permet à l'organisme de transformer, assimiler et de rejeter des aliments solides et liquides.

Ce tube est segmenté en plusieurs partie qui va de la bouche à l'anus.

Aujourd'hui, nous allons parler de la partie haute du tube digestif : la bouche, l'œsophage et l'estomac.

La **bouche** contient différents éléments où commence le processus de dégradation de l'aliment.

Au niveau émotionnel, elle représente l'ouverture aux nouvelles idées et aux échanges. Elle permet de s'exprimer verbalement et de donner des bisous.

Un problème au niveau de la bouche affecte à l'ouverture aux autres, aux idées, à la nourriture...

Tout les petits bobos de cette partie (herpès, aphtes, mauvaise haleine) indiquent souvent que vous avez une colère refoulée, de la frustration, de la culpabilité ou du dégoût.

Le **pharynx** est un carrefour entre les voies respiratoires et le tube digestif. Un problème de santé à ce niveau, peut évoquer une colère en lien avec une situation ou des paroles que vous avez du mal « à avaler », face auxquelles vous n'avez su répondre.

L'**œsophage** transporte le bol alimentaire vers l'estomac. Des soucis à ce niveau peuvent indiquer que vous avez des difficultés à accepter ou à recevoir une situation, ou une colère face à une situation injuste.

L'**estomac** est un organe qui brasse et digère les aliments avec des sucs.

C'est notre centre de digestion émotionnelle. Il représente notre capacité d'acceptation et d'adaptation face à de nouvelles situations.

Un symptôme à l'estomac nous révèle qu'on a du mal à accepter une situation, on ne la digère pas, elle nous reste sur l'estomac. Ceci concernera aussi bien des idées, des changements ou des nouvelles. Souvent, c'est de l'injustice qui est ressenti et ravive une blessure plus ancienne.

Les plantes médicinales peuvent vous accompagner à soulager vos douleurs physiques, en voici une liste :

- aphtes : des bains de bouche avec de la Sauge officinale
- herpès : de la Mélisse et de la Calendula en infusion. Cette dernière, à appliquer dès l'apparition d'un début d'éruption
- mauvaise haleine : la Menthe verte et le Persil
- pour les nausées : Gingembre, Verveine citronnelle, Menthe poivrée
- douleurs au niveau du pharynx : l'herbe au chantre, Mauve, Guimauve, Ronce, Saugue
- troubles digestifs hauts : l'Achillée millefeuille, menthe poivrée, Saugue officinale, Houblon, Hysope et Thym

Sur le plan émotionnel, je vous invite à consulter **Herbo&sens** car chaque personne est différente et je vous créerai votre propre « potion signature».\*

\* *Potion signature* : Chaque plante à sa propre essence, vibration que je vous transmet dans mes « p'tites potions ». Elles vous accompagneront à libérer certaines émotions qui ne vous conviennent plus pour avancer sur votre cheminement personnel.

Toutes ces indications sont à titre informatif, si vous avez des symptômes qui persistent, consulter un personnel de santé.

## Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 [www.harmonyz.fr](http://www.harmonyz.fr)

- Gwen Bènière 06 01 63 24 79 [www.herboetsens.wixsite.com/ppam](http://www.herboetsens.wixsite.com/ppam)

- Solène Galiléi 07 49 47 45 00