

## Les maux d'estomac

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un mal d'estomac est tout simplement une **douleur abdominale**. Il est par contre difficile d'en identifier la cause. Un mal d'estomac est parfois associé à des brûlures, des ballonnements, des nausées ou même des vomissements.

### QUELLES SONT LES CAUSES ?

Les douleurs abdominales ont des origines très diverses, mais je ne vais en mentionner que quelques-unes. Il y a tout d'abord le **reflux gastro-œsophagien**. C'est la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage. La paroi de l'estomac est tapissée par un gel, que l'on appelle mucus, et ce gel le protège de l'acidité des sucs gastriques. En revanche, notre œsophage ne possède pas une telle protection, il est donc irrité lorsque le contenu de l'estomac remonte.

Il y a aussi l'**ulcère gastro-duodénal**. C'est une plaie ouverte qui se forme lorsque la paroi de l'estomac ou du duodénum est détruite par les sucs digestifs. Ces sucs sont acides et peuvent donc attaquer la paroi du tube digestif.

La **gastrite** peut aussi être à l'origine de maux d'estomac. C'est une inflammation de la muqueuse de l'estomac, qui peut être provoquée par une infection bactérienne ou même par des anti-inflammatoires s'ils sont consommés sur une longue durée.

Il faut aussi savoir que si l'on consomme un repas très riche en graisse, le foie synthétise une grande quantité de sels biliaires. S'il n'y parvient pas, on souffre de troubles digestifs tels que des douleurs abdominales et une diarrhée. C'est la fameuse **crise de foie**.