

# Arrêter mon IPP

Votre médecin vous a-t-il conseillé d'arrêter de prendre votre médicament inhibiteur de la pompe à protons (IPP) ? Pourquoi arrêter ce médicament et comment faire ? C'est ce que vous explique cette fiche.

---

## LES IPP, C'EST QUOI ?

Certains médicaments diminuent la quantité d'acide produite par l'estomac. C'est notamment le cas des **IPP, les inhibiteurs de la pompe à protons**. On les utilise souvent en cas d'ulcère à l'estomac, d'œsophagite ou de brûlures d'estomac.

Les médicaments suivants sont des IPP :

- l'ésoméprazole
- le lansoprazole
- l'oméprazole
- le pantoprazole
- le rabéprazole

---

## POURQUOI ARRÊTER UN IPP ?

Bien que ces médicaments soient utiles, ils ont aussi des inconvénients, surtout quand on les prend longtemps :

- **Risque de carences** : notamment une carence en magnésium et en vitamine B12.
- **Plus grand risque de développer des infections gastro-intestinales**
- **Risque de problèmes aux reins** : notamment des dommages chroniques aux reins.
- **Risque de fractures** : en raison d'un plus grand risque d'ostéoporose.
- Les IPP peuvent également modifier **l'effet d'autres médicaments que vous prenez**.

**Attention** : n'arrêtez jamais un IPP de votre propre initiative, consultez toujours votre médecin. Dans certaines situations, il est nécessaire de prendre un IPP pendant une longue période.

## COMMENT ARRÊTER ?

Le mieux, c'est d'arrêter progressivement. Planifiez votre arrêt progressif avec votre médecin, qui tiendra compte de vos préférences et de vos besoins.

- **Allez-y étape par étape** : diminuez la dose par petits paliers.
- **Autres médicaments anti-reflux** : les antiacides. Ces médicaments peuvent vous aider en cas de symptômes gênants. Ils neutralisent temporairement l'acidité dans l'estomac. Demandez conseil à votre pharmacien.

---

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR LIMITER MES MAUX D'ESTOMAC ?

Votre mode de vie peut jouer un rôle important pour soulager vos symptômes de reflux :

- **Perte de poids** : si vous êtes en surcharge pondérale, perdre du poids peut aider à soulager les symptômes de reflux.
- **Position pour dormir** : surélevez votre tête de lit de 10 cm.
- **Arrêter de fumer** peut aider à réduire les symptômes de reflux.
- **Habitudes alimentaires** :
  - Évitez de manger tard le soir.
  - Mangez de plus petites quantités et évitez les aliments qui vous causent problème.
- **Stress** : essayez de réduire le stress. Si vos maux d'estomac s'aggravent en cas de stress, discutez-en avec votre médecin.

---

## J'ARRÊTE MON IPP ET MES SYMPTÔMES RÉAPPARAISSENT, QUE FAIRE ?

Chez certaines personnes, l'acidité revient, parfois plus fortement, à l'arrêt de l'IPP. C'est ce qu'on appelle « **l'effet rebond** ». Ce phénomène peut vous donner l'impression d'avoir encore besoin de votre IPP. Sachez toutefois que cet effet rebond est généralement transitoire. Votre corps a besoin de temps pour rétablir la production d'acide dans votre estomac.

Ce processus dure généralement de **2 à 4 semaines**. Essayez de ne pas reprendre trop vite un IPP pendant cette période.

---

## ET SI JE NE PARVIENS PAS À ARRÊTER COMPLÈTEMENT ?

Si vous ne parvenez pas à arrêter votre IPP, discutez-en avec votre médecin pour voir quelles sont les autres solutions :

- **Dose minimale** : utilisez la dose la plus faible possible qui vous permet de maîtriser vos symptômes.
- **Utilisez l'IPP « à la demande », c'est-à-dire selon vos besoins** : ne prenez l'IPP qu'en cas de symptômes et arrêtez d'en prendre dès que ça va mieux.
- **Médicaments plus sûrs** : essayez des médicaments anti-reflux moins puissants (tels que les antiacides).