

Bon usage des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)

PUBLIÉ LE 21/09/2026 - MIS À JOUR LE 29/09/2026

Les IPP (inhibiteurs de la pompe à protons) sont des médicaments qui diminuent l'acidité de l'estomac.

Ils sont utilisés pour :

- Soulager les brûlures d'estomac et les remontées acides (quand l'acide irrite la gorge ou l'œsophage et cause des douleurs), appelé reflux gastro-œsophagien (RGO) ;
- Soigner les ulcères de l'estomac (plaies dans l'estomac causées par l'acidité) ;
- Traiter les cas où l'estomac fabrique trop d'acide, comme dans le syndrome de Zollinger-Ellison (maladie rare liée à un type de tumeur située dans une partie de l'intestin, le duodénum, ou le pancréas).

Ces médicaments diminuent la sécrétion d'acide chlorhydrique par l'estomac. Ils aident ainsi à protéger la paroi de l'estomac contre cette acidité, et donc à réduire les douleurs, mais ils ne soignent pas toujours la cause. C'est pourquoi il est important de procéder à des changements dans son mode de vie afin de réduire l'excès d'acidité de l'estomac (alimentation moins grasse, perte de poids, renforcement de l'activité physique, etc.). Dans certains cas, un traitement par antibiotique sera nécessaire en complément.

Bon usage chez l'adulte

Comment soulager les symptômes sans médicament ?

Adopter des gestes simples peut faire une vraie différence et éviter de recourir à un traitement médicamenteux.

- **Mangez léger, lentement et évitez les aliments irritants** (café, épices, chocolat, agrumes, sodas...) et les repas riches en graisse ;
- **Restez droit après le repas** : évitez de vous pencher en avant ou de vous allonger tout de suite ;
- **Attendez avant de faire des efforts** : évitez les activités intenses ou les efforts juste après avoir mangé ;
- **Ne fumez pas** et **évitez la consommation d'alcool** ;
- **Pratiquez** régulièrement **une activité physique** ;
- **Privilégiez des vêtements confortables** : évitez les ceintures ou les vêtements trop serrés ;
- **Surélevez la tête la nuit**.

Quand puis-je prendre un IPP ?

Après avoir mis en place ces mesures hygiéno-diététiques et si elles ne suffisent pas à vous soulager, votre médecin peut vous prescrire un IPP.

Certains IPP (comme l'oméprazole ou l'esoméprazole) sont disponibles sans ordonnance, mais :

- Uniquement pour les adultes ;
- Pour un traitement court (maximum 14 jours) ;
- Si les symptômes persistent au-delà de 14 jours ou s'ils s'aggravent, consultez votre médecin. Il est possible que

vos symptômes soient liés à une affection plus sérieuse.

Dois-je prendre systématiquement un IPP si je prends un AINS ?

Non, dans certains cas seulement. Lorsque vous prenez un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS), tel que l'ibuprofène, le naproxène ou le diclofénac, vous ne devriez utiliser un IPP pour protéger votre estomac que si :

- Vous avez plus de 65 ans ;
- Ou si vous avez déjà eu un ulcère de l'estomac ;
- Ou si vous prenez actuellement des médicaments utilisés pour fluidifier le sang (antiagrégants plaquettaires, anticoagulants) ;
- Ou si vous prenez un corticoïde.

Comment bien prendre mon IPP ?

Certains IPP nécessitent des précautions particulières lors de leur prise. Par exemple, certains comprimés ne doivent pas être écrasés car ils ont des enrobages pour les protéger des sucs de l'estomac, Pour bien les utiliser, lisez toujours la notice.

Si vous avez des difficultés à avaler vos comprimés ou des questions sur les modalités de prises, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

Quelle est la durée du traitement ?

La durée habituelle est de **14 jours en automédication et 4 semaines sur prescription**.

Réapparition des symptômes à la fin du traitement

Le retour des symptômes après l'arrêt du traitement ne signifie pas forcément qu'il faille le prolonger. Cette **réapparition peut être normale et temporaire**. Faites-en part à votre pharmacien ou votre médecin, qui évaluera si ces symptômes justifient ou non une poursuite du traitement.
Si vous avez pris le traitement de vous-même et que vos symptômes persistent après deux semaines ou s'aggravent, consultez votre médecin.

Quels sont les effets indésirables liés à la prise d'IPP ?

Les effets indésirables les plus courants sont des maux de tête et des troubles digestifs.
Ils peuvent également entraîner des problèmes rénaux, des troubles osseux (risque de fracture), hépatiques et biologiques (notamment une baisse de magnésium et de calcium dans le sang). Ils peuvent également favoriser le développement d'infections.

Les IPP peuvent réduire l'efficacité de certains médicaments ou peuvent entraîner le surdosage d'autres médicaments.

Si vous prenez d'autres médicaments, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Bon usage des IPP chez l'enfant

Chez l'enfant, l'usage des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) doit être réservé au traitement des formes les plus sévères de reflux.

Pour en savoir plus et découvrir les recommandations d'utilisation chez l'enfant,consultez notre page dédiée.

Informations pour les professionnels de santé

Reflux gastro-oesophagien (RGO) :

- Les IPP sont rarement justifiés chez l'enfant. Ils ne sont pas utiles en cas de régurgitations non compliquées et ne doivent généralement pas être instaurés chez l'enfant de moins d'un an. L'usage des IPP chez les enfants de moins d'un an est réservé au traitement d'une œsophagite par reflux authentifiée par endoscopie œsogastroduodénale ou au traitement d'un reflux gastro-œsophagien pathologique attesté par pH-métrie.
- Chez l'adulte, lorsque les mesures hygiéno-diététiques sont insuffisantes, le traitement initial est de 4 semaines. Il expose à un risque iatrogénique lié à la polymédication, en particulier chez les sujets âgés.

Prévention de l’ulcère gastroduodénal :

- Lors d’un traitement par un anti-inflammatoire non stéroïdien tel que l’ibuprofène, le naproxène ou le diclofénac, il n’est pas nécessaire de prescrire systématiquement un IPP.
- Un IPP doit être associé à un anti-inflammatoire non stéroïdien uniquement chez les patients à risque, de plus de 65 ans, ou les patients ayant déjà eu un ulcère de l’estomac, ou prenant actuellement un antiagrégant plaquettaire ou un anticoagulant ou un corticoïde.

Chez les patients nécessitant un traitement prolongé ou en cas d’association des IPP avec de la digoxine ou avec des médicaments pouvant induire une hypomagnésémie (par exemple des diurétiques), un dosage du taux de magnésium sanguin doit être envisagé avant de commencer le traitement par IPP, puis régulièrement pendant celui-ci.

Les IPP peuvent entrainer des interactions médicamenteuses et ainsi réduire l’efficacité de certains médicaments ou entraîner le surdosage d’autres médicaments.