

J'évite les reflux gastro-œsophagiens : les bons conseils

Le site du Docteur Claude DEL NIBBIO





Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.del_nibbio









Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Le reflux gastro-œsophagien est la remontée du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage. Dans la majorité des cas, ces petites remontées acides sont asymptomatiques. Si la gêne devient quotidienne, plus sensible, et perturbe la qualité de vie, il faut réagir. Voici quelques conseils simples à suivre pour éviter ces reflux.

10 bons conseils pour éviter les reflux gastro-œsophagiens

	Je prends des repas légers et pauvres en graisse, particulièrement le soir : salades, légumes, poisson,...
	Je mange dans le calme et en mastiquant lentement.
	Je perds du poids si j'ai une surcharge pondérale.
	Je bois de l'eau plate. J'évite les eaux trop salées (sodium) surtout en cas d'hypertension artérielle.

	<p>Je réduis mes apports hydriques (boissons, soupes...) avant de me coucher.</p>
	<p>Je limite ma consommation de chocolat, d'épices, d'alcool et de tabac.</p>
	<p>Je limite les mouvements qui m'obligent à me plier en deux : je ne me penche pas en avant juste après un repas.</p>
	<p>Je porte des vêtements amples qui ne serrent pas la taille (bretelles plutôt que ceintures).</p>
	<p>Je prévois un délai de deux heures entre la fin du dîner et le coucher. Je dors sur un lit surélevé d'au moins 12 cm au niveau de la tête.</p>
	<p>J'essaye de gérer mon stress (relaxation, activité sportive...).</p>

- Si la gêne persiste, consultez votre médecin.