

FICHE CONSEIL – REFLUX ET ACIDITE

Recommandations hygiéno-diététiques en cas de reflux gastro-oesophagien

1- Votre alimentation :

- En cas de surpoids, tentez d'équilibrer votre alimentation.
- Diminuez (éventuellement supprimez...) la consommation de graisses, épices, vinaigre, vin, moutarde, bière, piment, café, menthe, chocolat ainsi que de fruits ou de légumes acides (tomates, agrumes).
- Fractionnez vos repas.
- Evitez les repas abondants le soir, les boissons gazeuses ainsi que l'alcool (qui ralentit la vidange gastrique).
- Respectez ensuite un intervalle d'environ 2 heures entre le dîner et le coucher.

2- Votre mode de vie :

- Evitez les vêtements trop serrés à la taille.
- Ne faites pas d'efforts physiques à la suite d'un repas (jardinage, ménage...) ; évitez de vous pencher en avant, mais baissez-vous en gardant le buste droit et en pliant bien les genoux ; ne vous levez pas brusquement.
- Pour dormir, surélevez votre tête de lit de 10 à 15 centimètres à l'aide de cales, ou en cas d'impossibilité, mettez un oreiller supplémentaire derrière votre dos.
- Et enfin, canalisez votre stress !...