

Quelques conseils en cas de reflux gastro-oesophagien

Surélever la tête de votre lit à l'aide de cales placées sous la tête du lit.

Il est préférable aussi que vous évitiez de vous allonger peu de temps après le repas, surtout le soir.

Essayez de dormir de préférence sur le côté gauche (du côté de l'estomac).



Évitez les repas trop copieux, riches en graisses ou trop épicés, surtout le soir.



Évitez ou renoncez si possible aux boissons alcoolisées, aux boissons gazeuses (surtout si elles sont sucrées), aux jus d'agrumes ou de tomate, à la menthe, au chocolat, au tabac, au café.



Enfin, en cas de surcharge pondérale, essayez de perdre du poids.



D'après SNFGE. Conférence de consensus. Textes des experts. Traitement du reflux gastro-oesophagien : règles hygiéno-diététiques et topiques. Gastroenterol Clin Biol 1999 ; 23 : S70-S77.