

## **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.*