



MESURES GÉNÉRALES PERMETTANT DE RÉDUIRE LES PROBLÈMES DE REFLUX

- **Mesures mécaniques**

- Perte de poids
- Surélever la tête de lit (afin de réduire le reflux pendant la nuit)
- Dormir sur le côté gauche
- Ne pas porter de vêtements trop près du corps

- **Mesures diététiques**

- Prendre plusieurs petits repas
- Pas de repas copieux tard le soir
- Alimentation pauvre en graisses
 - Éviter en particulier les biscuits gras
- Sont susceptibles de provoquer des douleurs:
 - les plats aigres (à base de vin blanc, sauces de salade, jus de fruits)
 - les boissons gazeuses, les épices relevés
- Dans certains cas une réduction de la consommation des produits suivants permet une amélioration:
 - chocolat
 - menthe
 - bière

- **Réduction de la consommation de tabac et de café**

- **Certains médicaments peuvent favoriser le reflux**
(Prière de consulter votre médecin)