



# MESURES À METTRE EN PLACE EN CAS DE REFLUX GASTRO- ŒSOPHAGIEN

- Surélever la tête de lit d'environ 15 cm (p. ex. en plaçant des cales en bois sous les pieds du lit)
- Dormir sur le côté gauche plutôt que sur le côté droit
- En cas de surpoids: perte de poids
- Réduire la consommation de nicotine et d'alcool
- Éviter les repas copieux, préférer éventuellement des encas
- Ne pas manger avant d'aller au lit et ne pas s'allonger directement après avoir mangé
- Privilégier une alimentation pauvre en graisses
- Réduire sa consommation de café, thé noir, menthe, chocolat, coca-cola, jus de fruits, lait, bière, vin blanc, sauces de salaces aigres
- Ne pas porter de vêtements trop près du corps
- **Veillez noter:** certains médicaments (médicaments pour le coeur, contre l'asthme) peuvent entraîner des aigreurs d'estomac. Parlez-en à votre médecin de famille, il est parfois possible de recourir à d'autres médicaments moins problématiques