

REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

DÉFINITION



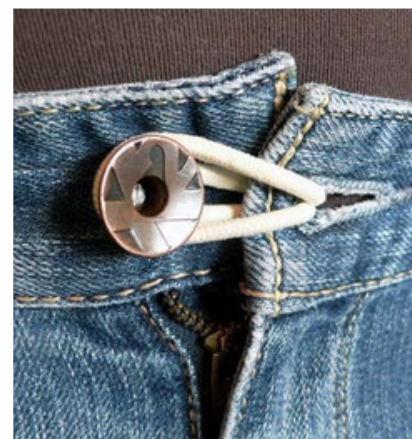
Le reflux gastro-œsophagien correspond au passage involontaire du contenu de l'estomac dans l'œsophage. C'est un phénomène physiologique normal après un repas.

Cependant, la remontée anormale et répétée et/ou prolongée du contenu acide de l'estomac provoque des **sensations de brûlures** au niveau de l'œsophage. Dans certains cas, il peut y avoir apparition d'une **œsophagite**, c'est-à-dire d'une inflammation de l'œsophage.

TRAITEMENTS

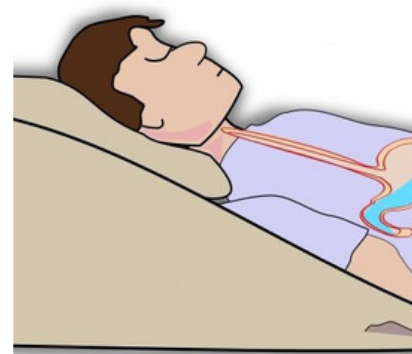
Il existe des traitements médicaux dont le but est de neutraliser l'acidité du contenu de l'estomac. Parfois, une intervention chirurgicale est nécessaire. N'hésitez pas à demander conseil à votre **médecin traitant**.

En cas de reflux gastro-œsophagien léger ou en complément du traitement médical, il existe des **solutions hygiéno-diététiques** pour soulager les symptômes :



MESURES POSTURALES

- Ne pas se pencher en avant.
- Ne pas porter de poids importants.
- Éviter les vêtements trop serrés à la taille, les ceintures, les gaines.
- Limiter la position assise prolongée.
- Surélever la tête du lit.
- Ne pas se coucher immédiatement après un repas.



MESURES DIÉTÉTIQUES



- Eviter les aliments gras en excès qui ralentissent la vidange de l'estomac comme par exemple le chocolat, la menthe, les oignons.
- Eviter les repas copieux.
- Limiter le café, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool.
- Limiter le tabac.
- Privilégier les aliments avec une texture épaisse plutôt que les aliments avec une texture liquide.
- Eviter de boire pendant les repas et le soir après le repas. Boire souvent et peu à la fois.
- Enrichir son alimentation en fibres (fruits, légumes, céréales complètes) pour lutter contre la constipation (les efforts lors de l'émission des selles favorisent les reflux).
- Identifier les aliments qui aggravent les symptômes de brûlures et les exclure de l'alimentation un par un. Dans le cas où cette suppression a permis une amélioration du reflux, les exclure définitivement. (Attention, prendre conseil auprès d'un(e) diététicien(ne) pour ne pas déséquilibrer l'alimentation).

MESURES SUPPLEMENTAIRES EN CAS D'OESOPHAGITE

- Eviter les aliments acides (agrumes, tomates, vinaigre...) et épicés.
- Préférer les textures peu irritantes : attention à la croûte du pain, aux biscottes, aux aliments panés, aux crudités trop dures.
- Prendre le temps de bien mâcher.
- Manger ni trop chaud, ni trop froid.



Céline GIRAUD-PARÉ

Diététicienne Nutritionniste à Saint Jean D'Ilac (33)

RDV au 06 40 66 79 66 ou celine@miam-diet.fr

Plus de fiches sur www.miam-diet.fr

Miam
Diet 