



## Comment contribuer à faire diminuer le reflux gastrique?

- En cas de surpoids: réduction du poids.
- Restriction de la consommation de nicotine et d'alcool.
- Évitez les repas copieux, surtout le soir ou avant de se coucher. Prenez plusieurs petites collations réparties dans la journée.
- Régime alimentaire pauvre en matière grasse.
- Si vous remarquez une provocation des reflux par des certains aliments une restriction de ces aliments est à recommander. (p.ex. café, thé noir, menthe, tomate, chocolat, coca cola, jus d'agrumes, boissons gazeuses, bière, vin, sauces à salade acides).
- Eviter de porter des vêtements trop serrés.
- Certains médicaments (contre maladies du coeur/asthmes) peuvent contribuer à une augmentation du reflux gastrique acide. Dans ce cas, parlez-en à votre médecin de famille, dans certaines circonstances un changement de traitement avec des médicaments moins problématique peut être possible.