Dr Stéphane Talom
Hépato-gastro-entérologie

Pôle Médical de Sénart II – 6 Points de Vue, 77127 Lieusaint
Cabinet Galien2 – 6 rue des Deux Communes, 91480 Quincy-sous-Sénart
01 70 61 09 93 · docteurtalom.fr

Règles anti-reflux

Fiche d'information patient – à conserver

Pourquoi ces règles ?

Le reflux correspond à la remontée d'acide de l'estomac vers l'œsophage, responsable de **brûlures** et de remontées acides.

Quelques mesures simples soulagent souvent, et **complètent le traitement** prescrit par votre médecin.

Bonnes habitudes

Repas plus petits

Oui : Fractionnez : plusieurs petits repas plutôt que deux gros. Mangez lentement et mâchez bien.
Non : Repas copieux, manger vite.

Dîner tôt

Dînez au moins 2 à 3 heures avant de vous coucher. Évitez de vous allonger juste après manger.

Surélever la tête du lit

Surélevez la tête du lit de 10 à 15 cm, avec des cales sous les pieds du lit plutôt que des oreillers.
Astuce : Dormir sur le côté gauche diminue aussi le reflux nocturne.

Poids

En cas de surpoids, perdre quelques kilos diminue nettement le reflux.

Vêtements

Oui : Préférez des vêtements amples à la taille.
Non : Ceintures et vêtements serrés.

Tabac

L'arrêt du tabac réduit le reflux. Tabac Info Service : 39 89.

À limiter selon votre tolérance

Repas gras et fritures

Ils ralentissent la vidange de l'estomac.

Alcool

Il favorise le reflux, surtout le soir.

Café fort et boissons gazeuses

À limiter si vous constatez qu'ils déclenchent vos symptômes.

Chocolat et menthe
Ils relâchent le sphincter situé entre l'œsophage et l'estomac.

Épices fortes, agrumes, tomate
Seulement s'ils vous irritent : chacun réagit différemment.

Exemple de journée

Petit-déjeuner : Pain complet, fromage blanc, une banane, thé léger.

Déjeuner : Poisson grillé, riz, légumes vapeur, compote.

Collation : Une poignée d'amandes, un verre d'eau.

Dîner (au moins 2 à 3 h avant le coucher) : Soupe de légumes, poulet, pâtes, yaourt nature.

Conseils

Ne prenez pas d'anti-acides au long cours sans en parler à votre médecin.

Consultez rapidement en cas de difficulté à avaler, d'amaigrissement, de vomissements, de sang dans les vomissements ou les selles, d'anémie, ou si les symptômes apparaissent après 50 ans ou persistent malgré le traitement.

Ces informations générales ne remplacent pas l'avis de votre médecin. En cas d'urgence, appelez le 15.