Le reflux gastro-oesophagien

Mesures hygiéno-diététiques

1. Dans l’alimentation, à éviter au maximum :
   1. Les graisses (fritures, charcuteries, lait entier, fromages,…)
   2. Le café, le thé, les boissons pétillantes
   3. Le chocolat
   4. Les tomates, les salades vertes,
   5. Les épices, l’ail, les oignons,
   6. Les agrumes (oranges, pamplemousse)
2. STOP tabac
3. Diminuer l’alcool
4. Diminuer le volume des repas
5. Elever la tête du lit de 15 cm
6. Eviter les vêtements trop serrés à la taille
7. Eviter la position couchée dans les 3h qui suivent le repas
8. Perdre du poids
9. Dans les médicaments :
   1. Anti-inflammatoires (ibuprofen, aspirine, …)
   2. Anti-cholinergiques
   3. Antagonistes alpha-adrénergiques
   4. Agonistes béta-adrénergiques
   5. Anticalciques
   6. Nitrés