

## Règles hygiéno-diététiques en cas de reflux gastro-oesophagien et supra-oesophagien



Relever la tête du lit par des cales, plutôt que de mettre des oreillers supplémentaires

Eviter les repas trop abondants et trop liquides (potage) le soir

Equilibrer les repas, limiter le repas du soir au profit du petit déjeuner

Prendre le temps de bien mastiquer, y compris en cas d'appareil dentaire

Eviter un coucher trop proche de la fin du dîner

**Eviter le tabac et l'alcool** (vins et alcool)

**Perdre du poids, si besoin**

Eviter certains médicaments, si possible : théophylline, anticholinergiques, bêtabloquants, dérivés nitrés, inhibiteurs calciques

### Aliments déconseillés

<b>Chocolat</b>	----->	à remplacer par le chocolat blanc , miel
<b>Café</b>	----->	à remplacer par le café décaféiné, ou la chicorée, Ricoré
<b>Thé</b> (thé vert, thé noir))	----->	à remplacer par le thé déthéiné
Oignons, ail		ou le thé rouge d'Afrique du Sud (Roïbos)
Menthe		[gourdon.biz sur Internet]
Epices et piment		
Graisses (charcuterie, friture)		
<b>Jus d'agrumes</b> (orange, pamplemousse, citron)	----->	à remplacer par jus de pomme, de fraise, de kiwi, etc
<b>Boissons gazeuses</b>		
Vinaigrette	----->	à remplacer par le vinaigre balsamique ou Melfor* au miel

### Pour les enfants

arrêter le lait de vache et les yaourts, à remplacer par le lait d'amande, du lait de riz (préférable au lait de soja), le lait en poudre, le lait sans lactose. [fermentation]