

## Comment éviter le reflux gastro-oesophagien qui me gêne

**Excès alimentaire, repas pris à la hâte, abus de boissons alcoolisées, tabac, stress, autant de causes du reflux gastro-oesophagien.**

### Qu'est-ce que le reflux gastro-oesophagien (RGO)?

C'est la remontée du contenu acide de l'estomac dans l'oesophage.

Le "cardia", sorte de clapet entre l'oesophage qui véhicule les aliments et l'estomac qui les digère, ne joue plus son rôle : il laisse passer les aliments et l'acide.

Le reflux peut être aussi dû à la présence d'une hernie hiatale : une partie de l'estomac remonte dans le thorax à travers le diaphragme

Comment éviter le reflux gastro-oesophagien qui me gêne

### Quels sont les symptômes ?

Dans la majorité des cas, ces petites remontées acides sont asymptomatiques. Elles ne sont pas inquiétantes.

Si la gêne devient quotidienne, plus douloureuse, et perturbe la qualité de vie, il faut réagir.

### Les signes qui doivent me mettre en garde :

- \* Brûlures, aigreurs, régurgitations de liquide acide qui partent de l'estomac et remontent dans la bouche avec irritation.
- \* Nausées.
- \* Diarrhées.
- \* Déglutition douloureuse et difficile.
- \* Toux chronique après un repas ou en position couchée.
- \* Douleurs thoraciques.
- \* Inflammation de la gorge (laryngite, pharyngite).
- \* Asthme.
- \* Affections ORL (sinusites, otites à répétition).
- \* Erosions dentaires.

### Comment puis-je éviter ce reflux gastro-oesophagien ?

Prenez des repas légers et pauvres en graisse, particulièrement le soir.

Mangez dans le calme et en mastiquant lentement.

Perdez du poids si vous avez une surcharge pondérale.

Buvez de l'eau plate car les bulles augmentent la pression qui s'exerce sur le contenu de l'estomac et favorisent les remontées acides.

Évitez les eaux trop salées (sodium) surtout en cas d'hypertension artérielle

Réduisez les liquides (boissons, soupes...) avant de vous coucher.

Limitez la consommation de chocolat, d'épices, d'alcool et de tabac.

Contrôlez les mouvements qui vous obligent à vous plier en deux : ne vous penchez pas en avant juste après un repas.

Portez des vêtements amples qui ne serrent pas la taille (bretelles plutôt que ceintures).

Prévoyez un délai de deux heures entre la fin du dîner et le coucher.

Dormez sur un lit surélevé d'au moins 12 cm au niveau de la tête.

Essayez de gérer votre stress (relaxation, activité sportive...) car c'est un facteur déclenchant des crises.

## Informations sur le document

Date de validation : **08/09/10**