

# Le reflux gastro-oesophagien ou brûlures d'estomac

L'estomac sécrète un acide très corrosif. Il ne provoque aucun trouble car la paroi de l'estomac est conçue pour résister à l'acidité.

Quand il y a une remontée de l'acide de l'estomac dans l'œsophage, on ressent des brûlures parce que la paroi de l'œsophage est très sensible. C'est ce qu'on appelle le reflux gastro-oesophagien ou RGO. Voici quelques conseils simples pour soulager les symptômes.

## Mesures posturales :

- Respectez un délai de 2-3 heures avant de s'allonger ou d'aller se coucher. Vous pouvez boire de l'eau pendant ce temps, mais les boissons chaudes et les aliments gras sont déconseillés.



- Évitez la position penchée en avant ou de faire la sieste en étant allongé juste après avoir mangé.
- Rehaussez la tête de lit d'environ 15 cm (en plaçant des cales en bois par exemple).

## Alimentation :

- Mangez en petite quantité plus souvent, 5 repas par jour.
- Certains aliments peuvent aggraver les brûlures. Éviter les aliments gras (viandes rouges, charcuterie, fritures, pâtisseries, lait ou produits laitiers non écrémés). Le chocolat, les aliments épicés, les citrons et les oranges acides peuvent aussi augmenter les brûlures d'estomac, ainsi que le café, le thé, la menthe, l'alcool et les boissons gazeuses ou à base de cola.
- Privilégiez les légumes, les pommes de terre et les fruits de saison.

## Autres mesures :

- Portez des vêtements larges qui ne compriment pas le ventre (attention aux ceintures !).
- Si vous souffrez d'obésité, perdez du poids pour soulager la pression sur votre estomac.
- Le tabagisme favorise les brûlures, arrêtez de fumer.



- Certains médicaments peuvent provoquer le reflux (aspirine, anti-inflammatoires, certaines hormones, somnifères, etc.). Si vous en prenez, consultez votre médecin de chevet. Il peut être utile d'en changer.