

Ce dépliant d'information au sujet du reflux
ne remplace pas le conseil médical :
veuillez consulter votre médecin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VOUS AIDER
À MIEUX
COMBATTRE
LE **reflux**

CACHET DU MÉDECIN



C-APPROM/BE/GI/0025 - 03/2025 - FR

Reflux
Coach.be

LES BONNES PRATIQUES

Conseils repas



- Mangez plusieurs petites portions par jour et mâchez bien à chaque bouchée.



- Buvez jusqu'à 2 l d'eau par jour. Mangez des aliments riches en fibres pour un transit intestinal sain.



- Surveillez votre poids : une surcharge pondérale renforce la pression sur votre estomac.



- Évitez le café, l'alcool, les jus de fruits et les boissons gazeuses.



- Ne mangez pas trop gras le soir et évitez les oignons, l'ail, les agrumes, les piments et le chocolat.

Conseils pratiques



- Vous en souffrez la nuit ? Rehaussez de 15 cm l'extrémité supérieure de votre lit.



- Évitez le stress: relaxez-vous régulièrement.



- Ne portez pas de vêtements trop serrant, sinon vous étouffez votre estomac.



- Arrêtez de fumer, la nicotine est mauvaise pour votre estomac.



- Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des anti-inflammatoires.



DÉCOUVREZ D'AUTRES CONSEILS, ASTUCES ET RECETTES SUR

www.refluxcoach.be

