



Le reflux gastro-oesophagien (RGO)

Comment réduire le reflux gastro-oesophagien :

-  Évitez les mets gras, épicés ou acides (exemple : sauce épicée, chocolat, liqueur, ananas, jus d'orange, etc.).
-  Évitez les oignons et l'ail.
-  Consommez fréquemment de petites portions.
-  Évitez de consommer de l'alcool ou des boissons qui contiennent de la caféine.
-  Buvez environ 6 à 8 verres d'eau par jour (à moins que vous ne souffriez d'insuffisance cardiaque et que vous avez une restriction liquidienne).
-  Évitez de fumer.
-  Attendez 2-3 heures après un repas pour vous coucher.
-  Évitez de porter des vêtements trop ajustés à la taille.
-  Élevez la tête de lit à 15 degrés.
-  Gardez un poids santé.
-  Pratiquez de l'activité physique régulièrement.
-  Évitez de boire en mangeant. Buvez avant ou après avoir mangé.