

Le reflux gastro-œsophagien ou RGO

Le reflux gastro-œsophagien ou RGO correspond à la remontée d'une partie du contenu de l'estomac (acide, bile, aliments) dans l'œsophage.

Conseils :

- ✓ Ne pas se pencher en avant ni s'allonger après le repas.
 - ✓ Avant de dormir, surélever la tête du lit.
 - ✓ Éviter le port de vêtements trop serrés au niveau du ventre.
 - ✓ Limiter les aliments riches en graisses. Une alimentation trop grasse ralentit la digestion et peut entraîner des remontées acides.
 - ✓ Éviter l'excès d'aliments pouvant être irritants comme les oignons, certaines épices ou les agrumes à jeun.
 - ✓ Manger léger le soir et éviter un apport important de liquide au moment du repas.
 - ✓ Bien mastiquer et fractionner les repas.
 - ✓ Faire attention à la prise de médicaments en automédication comme l'aspirine et les anti-inflammatoires. L'aspirine et les anti-inflammatoires peuvent fragiliser la muqueuse de l'œsophage et de l'estomac.
- ▲ Ne pas hésiter à demander l'avis d'un médecin en cas de toux sèche, de conjonctivites ou de pharyngites à répétition.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafofia