

Traitement non pharmacologique du reflux gastro-oesophagien

Le reflux gastro-oesophagien est un problème MÉCANIQUE. Il est donc logique que le traitement de base soit MÉCANIQUE.

- Évitez de surcharger votre estomac : mangez de plus petits repas, quitte à compenser avec des collations.
- Mangez lentement : vous sentirez mieux la satiété et éviterez de vous «bourrer»
- Évitez de boire de grandes quantités de liquides aux repas
- Évitez de manger dans les 3 heures qui précèdent le coucher
- Élevez votre tête de lit (et non votre oreiller!) d'environ 15 cm (6 pouces) à l'aide de blocs de bois posés sous les pattes du lit. Des coussins en biseau, à poser sous le matelas, sont aussi vendus dans les centres de prothèses et orthèses
- Perdez du poids si vous êtes obèse ou si vous souffrez d'embonpoint
- Cessez de fumer (oui, il y a même un lien prouvé avec le reflux!)
- Apprenez à réduire et à gérer votre stress
- Réduisez ou évitez l'alcool

La gravité joue un rôle très important dans le reflux. Pour cette raison, tous les gens qui ont du reflux le jour en ont aussi nécessairement la nuit, même s'ils ne le sentent pas. Pendant les nombreuses heures de sommeil, le contenu acide de l'estomac peut donc irriter l'oesophage et la gorge. **NE NÉGLIGEZ PAS D'ÉLEVER LA TÊTE DE VOTRE LIT!**

À propos des médicaments :

- Les médicaments ne réduisent pas le reflux. Ce qui remonte dans l'oesophage est tout simplement moins acide.
- La plupart des gens peuvent gérer efficacement leurs symptômes occasionnels de reflux à l'aide de médicaments vendus en vente libre, pris en cas de besoin seulement.
- Lorsque, malgré la bonne mise en place de toutes les mesures décrites plus haut, les médicaments en vente libre ne suffisent pas à gérer des symptômes de reflux présents presque quotidiennement, la prise de médicament sur ordonnance pourrait être requise. Consultez-nous alors.

*****Les mesures décrites ici sont les mesures de base et s'appliquent même aux patients qui reçoivent des médicaments pour leur reflux.**

***Ces mesures peuvent permettre à plusieurs personnes qui reçoivent des médicaments pour le reflux de **RÉDUIRE** ou même **CESSER** leur médicament!