

Conseils pour diminuer ou prévenir le brulant

Habitudes alimentaires

- Prenez de préférence de petites portions plutôt qu'un grand repas.
- Consommez des aliments pauvres en matière grasse, en particulier le soir.
- Evitez: graisses, épices, oignons, ail, tomates, agrumes, chocolat, lait entier, menthe.
- Limitez le plus possible la consommation de boissons gazeuses, alcool, jus de fruit, coca-cola et café (même décaféiné).



Habitudes personnelles

- Arrêtez de fumer (ou fumez moins).
- Evitez la surcharge pondérale.
- Ne portez pas de vêtements serrants.
- Ne vous penchez pas en avant, mais "pliez les genoux".



Habitudes de sommeil

- Ne vous étendez pas immédiatement après un repas; prenez votre repas du soir au moins 3 heures avant d'aller vous coucher.
- Surélevez la tête de votre lit de +/- 15 cm. N'utilisez pas d'oreiller, cela augmenterait la pression sur votre estomac et aggraverait le reflux. Utilisez plutôt des livres ou des blocs de bois.

