Comprendre les déclencheurs alimentaires courants du RGO

POURQUOI CERTAINS ALIMENTS PEUVENT-ILS DÉCLENCHER DES SYMPTÔMES DE RGO ?

Certains aliments et habitudes alimentaires peuvent aggraver le RGO en :

1. Augmentation de l'acidité gastrique
2. Retarder la vidange gastrique
3. Irriter l'œsophage
4. Augmentation de la pression gastrique
5. Relâcher le sphincter inférieur de l'œsophage (SIO) (permet à l'acide gastrique de remonter dans l'œsophage)



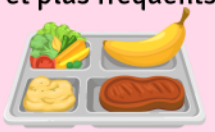
LES HABITUDES ALIMENTAIRES PEUVENT DÉCLENCHER DES BRÛLURES D'ESTOMAC

Repas copieux | **Manger trop vite** | **Sauter des repas**

Manger juste avant d'aller au lit | **Grignotage de nuit**

CONSEILS POUR GÉRER LE RGO SANS TROP RESTREINDRE VOTRE ALIMENTATION

Mangez des repas plus petits et plus fréquents



Ça peut réduire la pression dans votre estomac

Mangez lentement et en pleine conscience



Manger trop vite peut déclencher des symptômes de RGO

Changez votre façon de boire du café

Réduisez la quantité





Passez au déca

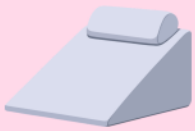
Choisissez des suppléments à faible teneur en matières grasses

Évitez de manger 2 à 3 heures avant de vous allonger



Ça donne aux aliments le temps de se vider de votre estomac

Utilisez un oreiller triangulaire



Cela peut empêcher l'acide de pénétrer dans l'œsophage

Augmenter la consommation de fibres



Ajoutez des baies au yogourt ou au gruau



Préparez du pouding de chia



Ajouter des lentilles aux sauces

FACTEURS ALIMENTAIRES DÉCLENCHEURS COURANTS DU RGO :

Aliments riches en matières grasses



Exemples :

- Aliments frits
- Viandes grasses
- produits laitiers riches en matières grasses

Aliments épicés



Exemples :

- piment
- ailes de poulet piquantes
- sauces piquantes

Agrumes et tomates



Exemples :

- Tomates
- Citrons verts
- Oranges

Café et caféine



Le café est acide et la caféine peut détendre le LES

Chocolat



Contient de la caféine et du cacao, qui peuvent détendre le LES

Boissons gazeuses



Les boissons gazeuses, l'eau pétillante et la bière peuvent introduire des gaz supplémentaires

QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Brûlures d'estomac fréquentes - Symptômes perturbant le sommeil - Symptômes qui ne s'améliorent pas malgré le traitement - Difficultés ou douleurs à la déglutition - Toux persistante - Douleurs thoraciques - Perte de poids involontaire

Pour lire l'article complet, allez à : https://cdhf.ca/fr/comprendre-les-facteurs-alimentaires-courants-declenchant-le-rgo/

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de la part de : VIATRIS