

REFLUX GASTRIQUE, BRÛLURES D'ESTOMAC,
REMONTÉES ACIDES

10 HABITUDES À METTRE EN PLACE

Reflux gastro-oesophagien.com



**ÉVITEZ LES REPAS
VOLUMINEUX**



**ÉVITEZ DE TROP
BOIRE APRÈS UN REPAS**



NE PAS FUMER



**OUBLIEZ LES ACCESSOIRES
QUI SERRENT LE VENTRE**



**ATTENTION À
CERTAINS MÉDICAMENTS**



**BIEN MÂCHER
AVANT D'AVALER**



**DERNIER REPAS 3H
AVANT D'ALLER DORMIR**



**PAS DE SPORT
APRÈS UN REPAS**



GÉRER SON STRESS



**HAUSSER LA TÊTE DE
LIT DE 10 À 15 CM**