

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**



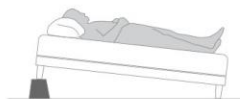
**DERNIER REPAS 3H  
AVANT D'ALLER DORMIR**



**PAS DE SPORT  
APRÈS UN REPAS**



**GÉRER SON STRESS**



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