

# GMF Maska

## Le reflux gastro-oesophagien

### Réduire le reflux gastro-oesophagien

- Évitez les mets gras, épicés ou acides (exemple : sauce épicée, chocolat, liqueur, ananas, jus d'orange, etc.)
- Évitez les oignons et l'ail
- Consommez fréquemment de petites portions
- Évitez de consommer de l'alcool ou des boissons qui contiennent de la caféine
- Buvez environ 8 verres eau par jour
- Évitez de fumer
- Attendez 2-3 heures après un repas pour vous coucher
- Évitez de porter des vêtements trop ajustés
- Élevez la tête de lit à 15 degrés
- Gardez un poids santé
- Pratiquez de l'activité physique régulièrement

Joanne Morneau, omnipratitienne  
Aline, Isabelle, Marie-Ève, Mélanie et Raja,  
infirmières cliniciennes du GMF Maska