

Afin de limiter les symptômes de reflux, il est recommandé de :

- Vous coucher au minimum 3 heures après le dîner.
- Surélever la tête de votre lit.

Vous pouvez également essayer les mesures suivantes :

- Arrêter de fumer.
- Limiter votre consommation de **chocolat** et d'**alcool**.
- Éviter les repas copieux.
- Éviter les efforts physiques après les repas.

Pour en savoir plus sur le reflux-gastro-oesophagien, scannez les QR codes.



Reflux gastro-
oesophagien-
Informations patient



Vidéo
d'informations
(SFNGE)