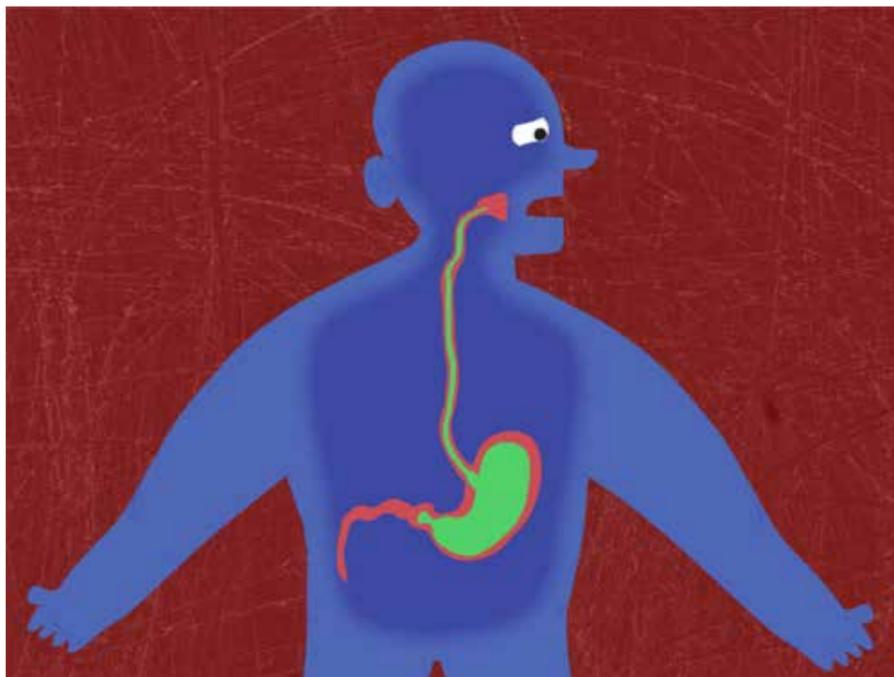


Reflux Acide

Qu'est-ce que le reflux acide?



Lorsque nous mangeons, nous mastiquons et nous avalons, et les aliments descendent dans l'œsophage jusqu'à l'estomac. Les acides de l'estomac transforment les aliments en liquide. En général, l'acide gastrique reste dans l'estomac, mais pour les personnes qui souffrent de reflux acide, l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, ce qui provoque une irritation, une gêne et une indigestion.

Symptômes d'indigestion



Les symptômes de l'indigestion peuvent inclure des douleurs thoraciques, une sensation de brûlure dans la poitrine, des difficultés à avaler, une mauvaise haleine, des ballonnements et même la remontée de liquides ou d'aliments acides.



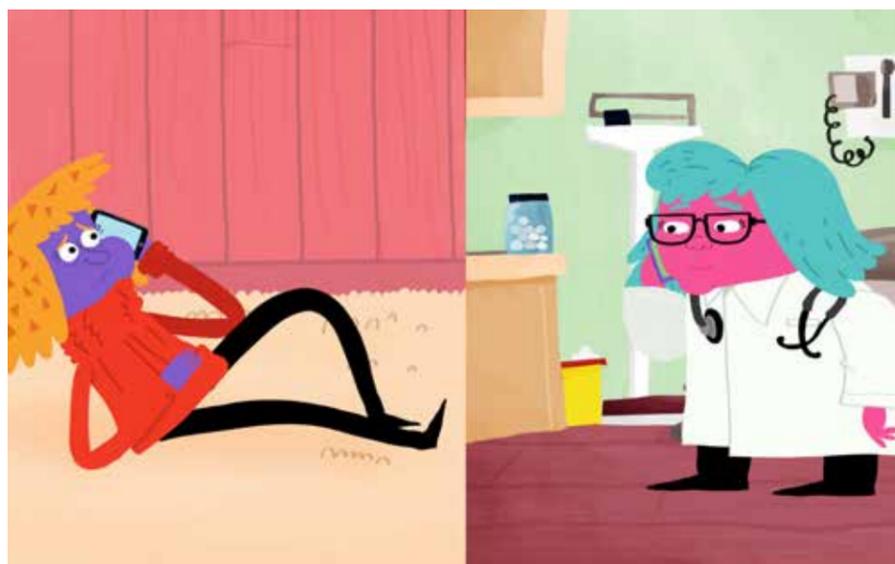
Causes et prévention



- Ne mangez pas trop
- Mastiquez soigneusement et lentement
- Évitez de manger des aliments frits, gras ou huileux
- Ne fumez pas
- Évitez les aliments épicés
- Réduisez votre consommation d'alcool et de caféine
- Ne mangez pas tard le soir

Une mauvaise alimentation ou d'autres habitudes peuvent perturber la digestion en produisant trop d'acide gastrique, en augmentant la pression stomacale ou en ralentissant le processus de digestion.

Consultez votre médecin si la gêne persiste



Si vous avez un mode de vie sain et que le reflux acide et l'indigestion persistent, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas une autre cause sous-jacente à vos symptômes.

Pour éviter les reflux acides et les indigestions, pensez à réfléchir avant de manger ou de boire!