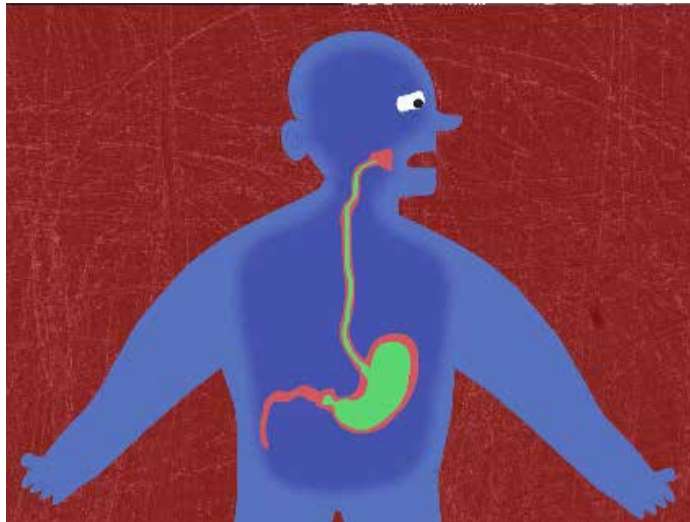


# Reflux acide - Série d'e-mails

Vous trouverez ci-dessous du contenu et des images prérédigés qui peuvent être utilisés dans une campagne d'e-mailing visant à sensibiliser les employés à la prévention du reflux acide. N'hésitez pas à partager ces informations avec vos employés. Vous pouvez également inclure des informations sur les services de télésanté (le cas échéant) ainsi que d'autres caractéristiques du régime de santé.



## email 1



### 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.

Au cours des prochains jours, nous vous fournirons des informations sur la manière d'identifier et de gérer les symptômes du reflux acide. En attendant, nous vous invitons à regarder cette vidéo pour en savoir plus sur les causes, les facteurs de risque et la prévention:

[www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-french](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-french)

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Ces informations ne sont pas destinées à fournir des conseils médicaux. Les personnes doivent consulter leur propre professionnel de santé pour obtenir des conseils sur toutes les questions liées à la santé.

## email 2



### Reflux acide - Symptômes et prévention

Les symptômes du reflux acide (indigestion) peuvent inclure :

- Des douleurs thoraciques
- Une sensation de brûlure dans la poitrine
- Des difficultés à avaler
- Une mauvaise haleine
- Des ballonnements
- Une remontée de liquide ou d'aliments acides

Quelles sont les causes du reflux acide et de l'indigestion et que pouvez-vous faire pour y remédier? Voici quelques conseils pour prévenir les indigestions dues au reflux acide:

- 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.

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.

Cette campagne vous est présentée par le Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Ces informations ne sont pas destinées à fournir des conseils médicaux. Les personnes doivent consulter leur propre professionnel de santé pour obtenir des conseils sur toutes les questions liées à la santé.