



En Finir Avec Le
REFLUX GASTRIQUE

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR...



Sommaire

Qu'Est-Ce Que Le Reflux Gastrique ?	2
Les Aliments Responsables Du Reflux Gastrique.....	5
Comment Prévenir Le Reflux Gastrique.....	7
Des Remèdes Simples Pour Traiter Le Reflux Gastrique	9
Conclusion	11

Qu'Est-Ce Que Le Reflux Gastrique ?

Pour beaucoup de personnes, le reflux gastrique se caractérise simplement par l'expérience de brûlures d'estomac. Bien que ceci soit vrai, il faut noter qu'il existe également d'autres affections dont les brûlures d'estomac constituent l'un des symptômes. Pour être sûr que vous souffrez de reflux gastrique et non d'une autre maladie, il faut être attentif aux autres symptômes du RGO. C'est pour cette raison qu'il est important que vous vous familiarisiez avec les autres symptômes du reflux gastrique : pour être en mesure de déterminer si c'est bien le trouble qui vous affecte. Et, en dehors de la connaissance des symptômes, il est également important de comprendre les mécanismes du reflux gastrique, pour mieux le traiter et le prévenir.

Le reflux gastrique est aussi connu sous le nom de RGO (pour Reflux Gastro-Oesophagien). Lorsque vous souffrez de cette condition, une régurgitation anormale se produit, qui pousse le contenu de votre estomac dans votre gorge et votre oesophage. C'est cette activité anormale de votre estomac qui provoque l'apparition des symptômes tels que les brûlures d'estomac.

Par exemple, c'est lorsque vous régurgitez et que les sucs gastriques arrivent indument jusque dans votre oesophage (causant ainsi des dégâts) que vous ressentez ces sensations de brûlure au niveau de votre poitrine. La douleur et la sensation de brûlure varient en fonction de chaque personne. Dans certains cas extrêmes, les personnes qui en souffrent peuvent croire qu'il s'agit d'une attaque cardiaque, car la sensation se localise dans la partie gauche de la poitrine, là où se trouve le coeur.

Vous pouvez facilement déterminer si vous souffrez de reflux gastrique si vous présentez les symptômes suivants : mal de gorge, sensations de brûlures dans la poitrine, la partie supérieure de l'abdomen et la gorge, aérophagie (rots fréquents), difficultés respiratoires, mauvaise haleine.

Néanmoins, gardez en tête que les brûlures d'estomac ne sont pas le seul symptôme que vous êtes susceptibles de connaître lorsque vous souffrez de reflux gastrique. Un autre symptôme très commun est la difficulté à avaler. Ceci est, encore une fois, dû au fait que votre estomac essaye de repousser son contenu vers votre oesophage. Les autres symptômes additionnels incluent, entre autres, un enrrouement de la voix, et des douleurs à la poitrine, à la gorge et aux oreilles.

Beaucoup de choses peuvent causer le reflux gastrique. Mais celle que les professionnels de santé distinguent comme la cause numéro un, ce sont les habitudes alimentaires. En dehors du régime alimentaire, qui peut être néfaste en tant que tel, il y a des habitudes qui mettent à mal l'estomac. C'est par exemple le cas lorsque vous sautez régulièrement des repas, ou lorsque vous mangez trop lors d'un repas. Ces habitudes provoquent une pression trop élevée au niveau de l'estomac. Un autre facteur peut provoquer ou faire empirer le RGO (et un tas d'autres affections) : le stress.

En regardant ces différentes causes possibles, vous pouvez très aisément conclure que pour prévenir et traiter le reflux gastrique, l'une des solutions les plus efficaces consiste à adopter de nouvelles habitudes de vie. En ayant des habitudes plus saines, vous devriez pouvoir améliorer votre régime alimentaire et réduire votre stress.

Les Aliments Responsables Du Reflux Gastrique

Vous le savez sans doute déjà : tous les aliments ne sont pas bons pour votre santé. La pire nourriture qui soit est celle des fast-food. En anglais, on parle même de ce type de nourriture comme de la “junk food”, ce qui signifie littéralement “nourriture détritrus”... Ceci étant, beaucoup de personnes adorent ça et en consomment régulièrement.

Très souvent, lorsqu’on diagnostique une affection chez une personne, on lui donne aussi une liste des aliments qu’elle devrait éviter. C’est bien évidemment le cas avec le reflux gastrique.

Certaines boissons et certains aliments causent le reflux gastrique, notamment :

- Le chocolat
- Le café
- La menthe
- Les boissons alcoolisées
- Les jus de fruits
- Les aliments gras et les aliments frits
- Les oignons
- Les fruits acides
- Les plats épicés

- Les produits à base de tomate
- Les boissons caféinées

Un changement de régime alimentaire est un des moyens les plus efficaces pour prévenir le reflux gastrique. Au début de ce changement de diète, vous vous sentirez peut-être privé et contraint, mais il est important que vous gardiez bien à l'esprit ce qui risque de se produire si vous continuez à consommer ces plats et boissons interdits : un reflux gastrique qui se perpétue et cause sur votre organisme les dégâts que l'on sait.

Comment Prévenir Le Reflux Gastrique

Vous pouvez être à peu près sûr que vous souffrez de reflux gastrique si vous expérimentez régulièrement les symptômes que nous avons vus : brûlures d'estomac, voix enrouée, mal de gorge, nausée, vomissement, etc. Si vous voulez vous éviter de connaître ces maux désagréables, il est temps que prenez connaissance des étapes simples qui vous permettront d'y mettre un terme.

La première chose à faire, c'est d'identifier ce qui cause, chez vous, le reflux gastrique. Comme nous l'avons déjà remarqué, les causes du reflux gastrique sont diverses, et ce qui le provoque chez quelqu'un peut être inoffensif chez quelque d'autre. En étant attentif à ce qui cause le reflux gastrique chez vous, vous pourrez prendre les choses en main et vous débarrasser de cette affection qui vous importune au quotidien.

Un régime alimentaire pauvre consistant essentiellement de nourriture épicée, grasses, frites ou huileuse est l'une des première cause du RGO. La raison en est simple : ce type de nourritures provoque la sécrétion de sucs gastriques plus abondants que la normale. Lorsque cette production excessive se produit, votre système se déséquilibre, ce qui se traduit par le reflux des sucs dans votre oesophage et même parfois jusque dans votre bouche.

Les nourritures grasses et huileuses restent en effet dans votre estomac plus longtemps, ce qui pousse l'appareil digestif à produire plus d'acide pour pouvoir désagréger et décomposer ces aliments.

En plus du type de nourriture ingérée, l'autre cause principale du reflux gastrique est lié au fait de manger en trop grandes quantités à chaque repas. De trop grandes portions soumettent

votre estomac à une pression élevée, ce qui provoque, une fois encore, une sécrétion de sucs gastriques plus importante.

Maintenant que vous savez ce qui cause le reflux gastrique, prévenir son apparition consiste en grande partie à simplement éviter les types de nourriture mentionnées plus haut et à réguler les quantités de nourritures que vous mangez.

En ce qui concerne votre nouvelle diète, focalisez-vous sur les aliments sains que sont les viandes maigres, le poisson, le poulet (sans la peau), les céréales complètes, les légumes (sauf tomate), les fruits (sauf agrumes) et les légumineuses. Si votre problème est que vous mangez trop durant les repas, vous pouvez décider de faire plus de repas par jour, mais moins copieux. Par exemple, si vous avez l'habitude de faire 3 repas par jours, faites-en 5 ou 6 plus petits. De cette manière, votre estomac sera constamment en train de digérer, mais il digérera moins de nourriture. Cette technique vous assurera également de ne pas manger trop durant les repas principaux, puisque vous irez à table sans avoir trop faim.

Gardez aussi en tête que le stress est un des facteurs qui provoque le RGO. Une des manières les plus simples et les plus efficaces de réduire votre stress consiste à faire régulièrement de l'exercice et à vous assurer de vous reposer et dormir suffisamment afin de laisser à votre corps le temps de récupérer.

Des Remèdes Simples Pour Traiter Le Reflux Gastrique

Beaucoup de personnes souffrent des symptômes du RGO. Ceux-ci peuvent être très gênants, en plus d'être douloureux. Et c'est pour ces raisons que ces personnes recherchent des remèdes simples à appliquer au plus vite, de chez eux. Bien qu'il existe des médicaments permettant de soulager le reflux gastrique, il est toujours préférable, et de très loin, d'adopter des remèdes naturels dont vous ressentirez les bienfaits sur le long terme. Ils constituent également une solution plus sûre de vous débarrasser de votre reflux gastrique.

Voici quelques exemples de ces remèdes naturels à appliquer pour traiter et prévenir le RGO. Il y a de fortes chances pour que vous en ayez déjà à la maison, donc n'hésitez pas à les tester dès maintenant.

1. Le gingembre – Une des causes principales du reflux gastrique vient de la pression trop élevée qui règne dans votre estomac suite à vos repas. En mangeant régulièrement du gingembre, et même en petites quantités, vous aiderez votre estomac à se détendre. Le gingembre aide également à la digestion en tant que telle. Il y a deux manières de prendre du gingembre pour traiter le reflux gastrique. Vous pouvez soit le manger directement, soit l'inclure dans les plats que vous préparez.

2. Le bicarbonate de soude – Si vous cherchez un soulagement immédiat aux symptômes du reflux gastrique, la meilleure chose à faire est de prendre du bicarbonate de soude, en mélangeant une cuillère à café dans un petit verre d'eau. Lorsque vous présentez les symptômes du reflux gastrique, votre estomac secrète des sucs en quantités anormales. En prenant du bicarbonate de soude, vous allez neutraliser ces derniers. Gardez bien en tête que cette solution ne doit être utilisée que lorsque vous avez besoin d'un soulagement immédiat de

la douleur causée par les symptômes. Vous ne devez pas prendre du bicarbonate de soude de manière trop régulière, car cela dérègle l'équilibre entre l'acidité et l'alcalinité dans votre corps.

3. Le yaourt – Lorsque votre estomac produit trop de sucs, il y a toutes les chances pour que l'équilibre entre bonnes et mauvaises bactéries soit rompu. Dans la plupart des cas, lorsqu'une personne se sent malade, à cause du reflux gastrique ou autre, c'est le signe que les mauvaises bactéries présentes dans le corps ont pris le dessus sur les bonnes. Par conséquent, il est préférable de manger du yaourt produit naturellement chaque jour, de manière à réintégrer de bonnes bactéries dans votre système. En plus de booster votre système immunitaire, cela vous assurera le bon fonctionnement de votre système digestif tout entier.

Il ne s'agit là que de trois remèdes naturels parmi beaucoup d'autres que vous pouvez suivre pour traiter votre reflux gastrique. Rappelez-vous que des pratiques et habitudes saines en matière d'alimentation, avec un régime équilibré, de l'exercice régulier et une consommation importante d'eau, vous aideront à traiter et prévenir le reflux gastrique.

Conclusion

Le reflux gastrique continu d'affecter des millions de personnes à travers le monde et des recherches scientifiques ont montré qu'une forte concentration d'acides dans le corps peut affecter les reins, le système respiratoire et le coeur. Pour cette raison, le RGO est un problème de santé qui ne doit pas être pris à la légère.

La seule manière de réduire le reflux gastrique, c'est de réduire la quantité d'acides présents dans le corps, que ce soit par une diète adaptée, des mesures de santé particulières et un exercice physique régulier. L'ensemble de ces choses vous sont hautement recommandées pour traiter votre problème de RGO.

Une fois que la production d'acides dans votre corps sera régulée, vous commencerez à sentir une différence dans votre corps, pour plus de bien-être. Le reflux acide est une maladie traitable. En suivant les bonnes indications, vous pourrez prévenir et stopper son apparition et oublier l'inconfort qu'il provoque.

Pour en savoir plus sur comment traiter votre reflux gastrique dès maintenant, nous vous conseillons la lecture de l'ouvrage ["Problèmes d'acidité gastrique ? Plus jamais !"](#) que vous pourrez vous trouver sur [cette page](#).

A votre (excellente) santé !

L'équipe de Reflux Gastrique : Traitement et Prévention