



## Nutrition PETITS CHANGEMENTS, GRANDE DIFFÉRENCE

# Des remontées acides ? 10 astuces pour lutter contre le reflux gastro-œsophagien

NOTRE CONSULTANTE



Dr MARTINE COTINAT\*  
gastro-entérologue

QUAND L'ACIDE REMONTE DE L'ESTOMAC, LES MÉDICAMENTS SOULAGENT, MAIS **LE REMÈDE EST DANS L'ASSIETTE** : MOINS DE FACTEURS AGRESSIFS, PLUS DE FACTEURS PROTÉCTEURS.

✓1 **Je remplis mon assiette aux trois quarts de légumes crus et/ou cuits.**

Ils sont riches en antioxydants et en minéraux alcalinisants, qui aident la muqueuse de l'œsophage à se protéger de l'acidité gastrique.

✓2 **Je croque les fruits en dehors des repas.**

En dessert, ils favorisent chez certains des fermentations dans les intestins qui, par mécanisme réflexe, augmentent la remontée d'acide dans l'œsophage.

✓3 **Je bichonne la cuisson des aliments.**

Non à la friture et au barbecue : les graisses cuites ralentissent la vidange de l'estomac, ce qui augmente la pression vers le haut. On préfère la vapeur, le four basse température, l'étouffée... et on ajoute les matières grasses, huiles de colza et d'olive, après la cuisson.

✓4 **Je mastique.**

Prendre le temps de mâcher prépare les aliments à une meilleure digestion et évite une surcharge de l'estomac.

✓5 **Je préfère le thé et les tisanes au café.**

Le café augmente les sécrétions acides, et il favorise le relâchement du sphincter inférieur, ce muscle situé à la jonction de l'œsophage

et de l'estomac qui a pour principale fonction d'empêcher le contenu de ce dernier de remonter.

✓6 **Je bois surtout avant les repas.**

De préférence de l'eau plate. Boire trop en mangeant et/ou après avoir mangé augmente le volume de l'estomac, et la pression sur le sphincter et l'œsophage.

✓7 **Je supprime provisoirement les laitages.**

Les brûlures peuvent être provoquées par une intolérance au lactose ou aux protéines du lait. Pour en avoir le cœur net, on les troque, ainsi que ses dérivés (yaourts...) contre des produits végétaux (riz...) enrichis en calcium. En cas d'amélioration, on les réintroduit peu à peu, en favorisant brebis et chèvre.

✓8 **Je limite ma consommation de sel.**

Il perturbe le fonctionnement du sphincter. On se sert donc avec modération de

la salière, et on réduit la consommation d'aliments très salés : plats préparés, pain, fromages, charcuteries...

✓9 **Je dîne léger, et tôt.**

La position allongée favorise la remontée du contenu de l'estomac. On privilégie un repas riche en légumes, pauvre en graisses, surtout quand elles sont saturées (viandes grasses, charcuteries, fromages, pâtisseries...). Et on le prend si possible 3 à 4 heures avant de se coucher.

✓10 **Je redécouvre certains trésors végétaux.**

Chez certains, le gluten, mal toléré, favorise les remontées acides. Alors, on limite sa consommation en alternant le classique duo pain/pâtes avec des légumineuses, du millet, du quinoa, du sarrasin, du petit épeautre... ●

Caroline Henry

\* Auteur de *Stop aux brûlures d'estomac* (15,90 €) et *Petits plats savoureux contre les brûlures d'estomac* (10 €), éd. Thierry Souccar

### Se relaxer pour mieux digérer

Souvent conjugué à une mauvaise hygiène alimentaire, le stress favorise aussi les remontées acides. D'une part, il ralentit la vidange de l'estomac par le jeu des sécrétions hormonales ; d'autre part, il provoque des fermentations dans les intestins ce qui, par effet domino, augmente la pression vers le haut. Pour limiter le reflux, il est donc recommandé d'associer aux mesures diététiques de l'activité physique et des techniques de relaxation (yoga, qi-gong...).