

Traitement non pharmacologique des brûlures d'estomac

Les modifications de certaines habitudes de vie peuvent diminuer les symptômes de dyspepsie et devraient s'appliquer même si vous prenez des médicaments.

- **Cessez de fumer.** La nicotine réduit la pression du sphincter œsophagien inférieur qui, normalement, empêche la nourriture de remonter de l'estomac à l'œsophage.
- **Perdez du poids.** Mangez moins et faites plus d'activité physique. Cependant, évitez les exercices intenses et les efforts physiques après les repas.
- **Mangez des fruits, des légumes et des fibres.**
- **Évitez** les aliments acides (tomates, oranges, citrons), les mets très chauds ou très froids, l'alcool, les repas très gras ou très épicés, le chocolat, le café et le thé (avec ou sans caféine), le cola, les boissons gazeuses et la menthe.
- **Évitez les excès de table.** Prenez des repas plus légers. Mastiquez bien avant d'avaler. Évitez de vous allonger immédiatement après un repas ou une collation.
- Essayez de ne pas manger dans les **3 heures** précédant l'heure du coucher.
- **Évitez de vous pencher** en exerçant une pression sur l'estomac juste après un repas. Penchez-vous plutôt en pliant les genoux et en gardant le dos droit.
- **Élevez la tête de votre lit** avec des blocs (l'ajout d'oreillers est insuffisant). La force de gravité fera que le contenu de l'estomac y restera au lieu de remonter dans l'œsophage.
- **Évitez de porter des vêtements serrés** ou une ceinture qui pourraient comprimer votre taille.
- **Diminuez votre niveau de stress.** Faites des exercices de relaxation, marchez après le repas.
- **Évitez de prendre des anti-inflammatoires** non stéroïdiens, tels que Ibuprofène (ex. : Motrin^{MD}, Advil^{MD}) et AAS (ex. : Aspirin^{MD}) sans en parler avec votre médecin ou avec votre pharmacien.