

Réduire l'inconfort abdominal - Fiche conseil

- Diminuez ou arrêtez votre consommation d'alcool et de tabac.
- En cas de surpoids, consultez votre médecin.
- **Mangez lentement.**
- Ne vous allongez pas immédiatement après le repas.
- Limitez la consommation de :
 - caféine
 - chocolat
 - plats épicés
 - aliments gras
 - boissons gazeuses
 - chewing-gums
 - jus d'orange, de pamplemousse ou de citron.
- Évitez les repas copieux.
- Buvez 1,5 L d'eau par jour.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires en automédication.

Pour en savoir plus sur la dyspepsie, **scannez les QR codes.**



Information sur la mauvaise digestion

Assurance Maladie
Site internet



Information sur la dyspepsie fonctionnelle

SNFGE
Site internet