

Reflux gastro-œsophagien (RGO)

Calmer les remontées acides et restaurer le confort digestif au naturel.

20%

DES ADULTES TOUCHÉS

3hAVANT LE COUCHER DERNIER
REPAS**7**ALIMENTS DÉCLENCHEURS
CLÉS**4-8sem**DURÉE MOYENNE CURE
PROTECTRICE

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes apaisantes

- **Réglisse déglycyrrhizinée** — référence pour protéger la muqueuse œsophagienne.
- **Camomille matricaire** — apaise l'inflammation et les spasmes digestifs.
- **Aloe vera** — en jus, calme et répare la muqueuse irritée.
- **Mauve** — mucilage protecteur des muqueuses digestives.
- **Mélisse** — antispasmodique, réduit les reflux liés au stress.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Alginate naturel** — forme un gel protecteur à la surface gastrique.
- **Zinc carnosine** — protecteur spécifique de la muqueuse.
- **Probiotiques** — soutien global de l'équilibre digestif.
- **Mélatonine** — étudiée pour son effet protecteur sur le sphincter.
- **Vitamine B12** — à surveiller si traitement IPP prolongé.

ALIMENTATION ANTI-REFLUX

Identifier les déclencheurs

- **Éviter** : café, chocolat, menthe, alcool, agrumes, tomate, épices fortes.
- **Repas fractionnés** — 5-6 petits repas plutôt que 3 gros repas copieux.
- **Dernier repas léger** 3h avant le coucher minimum.
- **Limiter** les graisses et fritures, ralentissent la vidange gastrique.
- **Boissons gazeuses** à éviter — augmentent la pression intra-gastrique.

POSITIONS & HABITUDES

Limiter les remontées

- **Surélever la tête de lit 15 cm** — utilise la gravité contre le reflux nocturne.
- **Dormir sur le côté gauche** — position anatomiquement protectrice.
- **Ne pas s'allonger** juste après manger, attendre 2-3h.
- **Éviter** les ceintures et vêtements serrés à la taille.
- **Maintenir un poids santé** réduit la pression abdominale sur l'estomac.

GESTION DU STRESS

L'axe digestif-nerveux

- **Cohérence cardiaque** avant les repas, le stress aggrave la sécrétion acide.
- **Manger dans le calme** sans écran, en mastiquant longuement.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles digestives

- **Basilic exotique** — antispasmodique digestif doux.
- **Citron** — en olfaction, stimule légèrement la digestion.
- **Camomille romaine** — apaisante en cas de spasmes associés.

⚠ **Quand consulter ?** Difficulté à avaler, douleur thoracique intense (écarter une cause cardiaque), vomissements de sang, amaigrissement → consultation médicale rapide.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr