

Hernie hiatale & RGO associé

Limiter les remontées acides et soulager l'inconfort digestif au quotidien.

20%

DE LA POPULATION
CONCERNÉE

3h

AVANT LE COUCHER DERNIER
REPAS

15cm

SURÉLEVATION TÊTE DE LIT

5-6

PETITS REPAS RECOMMANDÉS

✧ PHYTOTHÉRAPIE

Plantes apaisantes

- **Réglisse déglycyrrhizinée** — protège la muqueuse œsophagienne et gastrique.
- **Mauve** — mucilage adoucissant pour les muqueuses irritées.
- **Camomille matricaire** — anti-inflammatoire et apaisante digestive.
- **Aloe vera** — en jus, calme les irritations œsophagiennes.
- **Mélisse** — antispasmodique, réduit les remontées liées au stress.

☾ MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Magnésium** — relâche le sphincter inférieur... à utiliser avec prudence, avis pro.
- **Zinc carnosine** — protecteur de la muqueuse digestive.
- **Mélatonine** — étudiée pour son effet protecteur sur le RGO.
- **Probiotiques** — soutien global de l'équilibre digestif.
- **Vitamine B12** — souvent en carence si traitement IPP au long cours.

◆ ALIMENTATION ANTI-REFLUX

Ce qui aide ou aggrave

- **Repas fractionnés** — 5-6 petits repas plutôt que 3 gros repas.
- **Éviter** graisses, friture, chocolat, menthe, café, alcool, épices.
- **Dernier repas** 3h minimum avant le coucher, léger et digeste.
- **Limiter** les boissons gazeuses, augmentent la pression abdominale.
- **Manger lentement** mastiquer longuement, réduit la pression gastrique.

▲ POSITIONS & POSTURE

Limiter les remontées

- **Surélever la tête de lit** 15 cm, utilise la gravité contre le reflux.
- **Éviter de s'allonger** immédiatement après le repas (attendre 2-3h).
- **Dormir sur le côté gauche** — position anatomiquement favorable.
- **Éviter** les vêtements serrés à la taille, comprimant l'abdomen.
- **Maintenir un poids santé** — réduit la pression sur le diaphragme.

✧ GESTION DU STRESS

L'impact nerveux

- **Cohérence cardiaque** avant les repas, le stress aggrave les reflux.
- **Respiration diaphragmatique** renforce le tonus du diaphragme.

✧ 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, vomissements de sang, perte de poids inexpliquée → consultation médicale rapide pour bilan digestif approfondi.

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