

5 exercices pour soulager les reflux acides

Exercices de respiration, mobilisation diaphragmatique et posture pour réduire les remontées acides.

5

EXERCICES

~10

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Respiration abdominale profonde

Allongé, une main sur le ventre, une sur la poitrine. **Inspirez par le nez en gonflant le ventre** — la main sur le ventre monte, celle sur la poitrine reste immobile. Expirez lentement.

10 respirations profondes · 3× par jour

02 · MOBILISATION VISCÉRALE

Massage abdominal en demi-lune

Allongé, genoux fléchis. **Mains sous le sternum**, effectuez de douces pressions circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Stimule la motilité gastrique.

3 min · 30 min après les repas

03 · ÉTIREMENT DIAPHRAGMATIQUE

Étirement latéral du diaphragme

Debout, pieds écartés. **Levez le bras droit au-dessus de la tête et penchez-vous vers la gauche** en soufflant lentement. Sentez l'ouverture du côté droit de la cage thoracique.

30 s · chaque côté · 3 répétitions

* 04 · CORRECTION POSTURALE

Ouverture thoracique contre le mur

Dos au mur, **bras en croix coudes à 90°**. Faites glisser lentement les bras vers le haut puis redescendez. Un dos rond comprime l'estomac et aggrave les reflux.

10 montées lentes · 3 séries · 2×

☾ 05 · RELAXATION DU SYSTÈME NERVEUX

Cohérence cardiaque après le repas

Assis confortablement. **Inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes** pendant 5 minutes. Active le parasympathique et améliore le confort digestif.

5 min · après chaque repas principal

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés du confort

- Attendez **2h** avant de vous allonger après un repas
- Mangez **lentement**, en petites quantités
- Évitez les **vêtements serrés** à la taille
- Le stress **aggrave** directement les reflux
- Surélevez la **tête du lit** de 10 à 15 cm

Conseil ostéopathique : le reflux est souvent lié à une tension du diaphragme ou une perturbation du nerf vague. L'ostéopathe travaille sur le diaphragme, l'estomac et le nerf vague.

Attention : en cas de brûlures sévères, saignements ou difficultés à avaler, consultez votre médecin avant tout exercice. Ces techniques complètent le traitement médical.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

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