

FICHE CONSEILS · REFLUX · HERNIE HIATALE · GASTRITE

Alimentation en cas de reflux, de hernie hiatale ou de gastrite

En cas de reflux gastro-œsophagien (RGO), de hernie hiatale ou de gastrite chronique, l'alimentation a trois objectifs : réduire la production d'acide, éviter le relâchement du sphincter de l'œsophage et ne pas irriter la muqueuse de l'estomac. Tous les aliments listés ne gênent pas tout le monde : adaptez ces conseils selon votre tolérance.

À PRIVILÉGIER

Légumes cuits : courgettes, carottes, haricots verts, courges, aubergines, brocolis, cuits à la vapeur ou à l'étouffée

Protéines maigres : poulet ou dinde sans la peau, poissons blancs (cabillaud, colin), œufs coque ou mollets

Féculents : flocons d'avoine, riz, quinoa, pommes de terre, pain complet ou de sarrasin

Fruits peu acides : banane mûre, poire, pomme, melon, compotes maison sans sucre ajouté

Laitages légers : yaourt nature, kéfir

Matières grasses : huile d'olive ou d'avocat, en quantité modérée

À ÉVITER OU LIMITER

Boissons : café (même décaféiné), thé fort, alcool, sodas et boissons gazeuses

Gras et fritures : fast-food, fritures, charcuteries, plats industriels en sauce, fromages très affinés

Acides et épicés : tomates (crues, cuites ou en sauce), agrumes, vinaigre, piments, poivre, ail et oignons crus

Chocolat et menthe : ils relâchent le sphincter de l'œsophage et facilitent les remontées acides

Synthèse pour composer vos repas

CATÉGORIE	À METTRE AU MENU	À ÉVITER OU LIMITER
Légumes	Courgettes, carottes, courges, haricots verts (cuits)	Tomates, oignons crus, ail, poivrons
Fruits	Banane, poire, pomme (en compote ou bien mûres)	Agrumes, kiwi, ananas
Protéines	Poulet, dinde, poisson blanc, œuf mollet	Viandes grasses, charcuterie, poissons panés ou frits
Féculents	Avoine, riz, quinoa, pommes de terre	Frites, viennoiseries, pain blanc très frais
Boissons	Eau plate (bicarbonatée de préférence), tisanes (sauf menthe)	Café, alcool, sodas, jus d'agrumes

Les 5 règles d'or

- Fractionnez vos repas** : 4 à 5 petits repas légers par jour plutôt que 2 ou 3 repas copieux : un estomac trop plein pousse vers le haut et aggrave la hernie hiatale.
- Mâchez lentement** : prenez au moins 20 minutes par repas ; la salive aide à neutraliser l'acidité.
- Ne vous couchez pas après manger** : attendez 2 à 3 heures après la fin du repas avant de vous allonger ou d'aller dormir.
- Surélevez la tête du lit** : placez des cales de 10 à 15 cm sous les pieds de la tête du lit ; des oreillers ne suffisent pas et plient le ventre.
- Évitez les pressions sur le ventre** : pas de vêtements ni de ceinture trop serrés, et ne vous penchez pas en avant juste après le repas.

En cas de surpoids, une perte de poids, même modérée, et l'arrêt du tabac comptent parmi les mesures les plus efficaces contre le reflux.