



Département d'orthophonie | Speech-Language Pathology Department

Conseils pour contrôler le reflux gastro-oesophagien

Premièrement, si le médecin a prescrit une médication ayant pour but de contrôler le reflux, il est recommandé de respecter la posologie, c'est-à-dire de prendre le dosage recommandé au bon moment de la journée pour la durée prescrite.

IL FAUT :

- **Éviter certains aliments tels que:**
 - Aliments acides (ex. tomates, oranges, ananas)
 - Aliments épicés.
 - Menthe ou aliments en contenant (ex. gomme, pastilles mentholées)
 - Café
 - Chocolat ou aliments en contenant.
 - Boissons gazeuses
 - Aliments riches en gras (ex. frites, plats contenant de la friture)
- **Manger des repas plus petits.**
- **Éviter de manger dans les 3 heures précédant le coucher.**
- **Lever la tête du lit** en mettant des blocs ou des livres sous les pattes du lit. Le thorax doit être plus surélevé que l'estomac. Si cela n'est pas possible, l'enfant peut dormir en ayant le thorax plus élevé que le reste de son corps en plaçant des oreillers sous sa tête et son thorax.