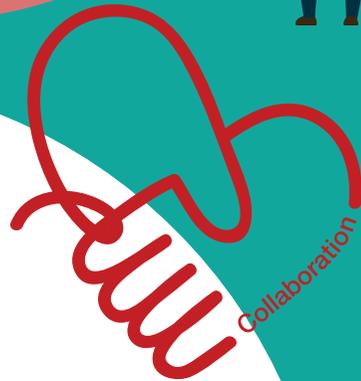


— Gastro-entérologie

# Conseils pratiques en cas de sensation de brûlure



DOC-800-1220



— Gastro-entérologie

# Conseils pratiques en cas de sensation de brûlure



DOC-800-1220



## CONSEILS PRATIQUES EN CAS DE SENSATION DE BRÛLURE AU NIVEAU DE :



### LA POSITION :

- placer la tête du lit à 20 à 25 cm plus haut (pas à l'aide d'oreillers car il y a alors cassure du tronc)
- dormir de préférence sur le ventre ou le côté gauche
- ne pas s'étendre après avoir mangé



### LA PRESSION SUR L'ABDOMEN :

- ne pas porter de vêtements serrants
- perdre du poids en cas d'obésité
- éviter de soulever des objets lourds, de «pousser» (par exemple en allant à selle) ou de tousser violemment



### CERTAINS INGRÉDIENTS ET AUX MÉDICAMENTS :

- ne pas fumer
- pas d'alcool
- ne pas prendre :



- prendre :  
.....  
.....



**N.B. : ne jamais prendre de médicaments de sa propre initiative, mais avec l'accord du médecin.**



### L'ALIMENTATION :

- pas de gros volumes de nourriture, mais plusieurs petits repas
- peu de mets et de boissons contenant de l'air : cake spongieux, mousse au chocolat, crème fouettée, soufflés, boissons gazeuses...
- éviter le plus possible les graisses : pas de porc, de mouton, de gras de boeuf, de sardines, de hareng, de lait entier, de fromage gras, de crème, de plats rissolés ou frits, de haricots, de choux de Bruxelles, d'oignons, de bananes, de noix, de mayonnaise...
- pas d'aliments ou de boissons irritants : café, agrumes (et leurs jus), épices, chocolat, menthe...
- manger tôt le soir
- plus d'amuse-gueule ni d'alcool au cours de la soirée

## CONSEILS PRATIQUES EN CAS DE SENSATION DE BRÛLURE AU NIVEAU DE :



### LA POSITION :

- placer la tête du lit à 20 à 25 cm plus haut (pas à l'aide d'oreillers car il y a alors cassure du tronc)
- dormir de préférence sur le ventre ou le côté gauche
- ne pas s'étendre après avoir mangé



### LA PRESSION SUR L'ABDOMEN :

- ne pas porter de vêtements serrants
- perdre du poids en cas d'obésité
- éviter de soulever des objets lourds, de «pousser» (par exemple en allant à selle) ou de tousser violemment



### CERTAINS INGRÉDIENTS ET AUX MÉDICAMENTS :

- ne pas fumer
- pas d'alcool
- ne pas prendre :



- prendre :  
.....  
.....



**N.B. : ne jamais prendre de médicaments de sa propre initiative, mais avec l'accord du médecin.**



### L'ALIMENTATION :

- pas de gros volumes de nourriture, mais plusieurs petits repas
- peu de mets et de boissons contenant de l'air : cake spongieux, mousse au chocolat, crème fouettée, soufflés, boissons gazeuses...
- éviter le plus possible les graisses : pas de porc, de mouton, de gras de boeuf, de sardines, de hareng, de lait entier, de fromage gras, de crème, de plats rissolés ou frits, de haricots, de choux de Bruxelles, d'oignons, de bananes, de noix, de mayonnaise...
- pas d'aliments ou de boissons irritants : café, agrumes (et leurs jus), épices, chocolat, menthe...
- manger tôt le soir
- plus d'amuse-gueule ni d'alcool au cours de la soirée