

- riz, petites pâtes, semoules, pommes de terre en quantité raisonnable ;
- toutes les viandes, **volailles, poissons** (sauf poissons gras) sont autorisés sans trop d'épices ;
- crustacés, fruits de mer ;
- fromages à pâte **cuite**, Gruyère, Cantal, Emmental, Babybel, ... ;
- yaourts ;
- thé ou café **léger** ;
- poires, pommes, pêches, bananes fraîches en dehors des repas ou en compotes à la fin des repas ;
- eaux plates ;
- vin rouge.

Teneur en gras de plusieurs aliments usuels

Aliments	Quantité	Teneur en gras
Bœuf haché mi-maigre, bien cuit	90 g (3 oz)	14 g
Côtes levées de porc grillées	90 g (3 oz)	27 g
Côtelette d'agneau grillée	90 g (3 oz)	27 g
Demi-poitrine de poulet grillé avec peau	90 g (3 oz)	9 g
Fromage Cheddar	30 g (1 oz)	10 g
Lait et yogourt entier (3,25 %)	250 ml (1 tasse)	9 g
Beurre, huiles de toutes sortes, margarine	15 ml (1 cuillère à soupe)	15 g
Vinaigrette	15 ml (1 cuillère à soupe)	7 g
Avocat	Un demi	15 g
Crème 35 %	30 ml (2 cuillères à soupe)	10 g
Olives noires	10	7 g
Bacon croustillant	3 tranches	9 g
Mayonnaise	15 ml (1 cuillère à soupe)	10 g
Beurre d'arachide naturel	15 ml (1 cuillère à soupe)	8 g
Pâté de foie	30 ml (2 cuillères à soupe)	10 g
Graines et noix	30 ml (2 cuillères à soupe)	10 g
Croissant au beurre	1 moyen	12 g
Frites	1 moyenne	20 g
Chocolat noir (70 % cacao)	30 g	12 g
Chocolat au lait	50 g (1 barre)	9 g
Œufs	2	10 g
Salami	45 g (1,5 oz)	9 g
Pizza garnie	1 pointe	10 g

Aliments riches en protéines et faibles en gras

- poulet et dinde sans la peau
- poisson
- fruits de mer
- lait, yogourt 1 % et écrémé
- boisson de soya
- fromage maigre (moins de 8 % matière grasse)
- légumineuses
- tofu
- petit-lait (se vend généralement sous forme de poudre)
- chevreuil
- autruche
- sanglier
- dindon
- cheval
- veau (côtelette, rôti d'épaule, bifteck de palette, escalope)
- bœuf (noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût)
- agneau (jarret maigre, rognons)
- porc (intérieur de ronde, longe, filet)



ALN
éditions

ISBN : 978-2-35833-023-7
EAN : 9782358330237

Éditée avec le soutien de

AXCAN PHARMA

Fiche de recommandations alimentaires

Octobre 2009

Le reflux gastro-œsophagien

Jean-Christophe Létard, Jean Marc Canard, Stanislas Bruley des Varannes, Vianna Costil, Jean-Michel Rouillon, Philippe Houcke, Jean Lapuelle et Guillaume Bonnaud, Christian Boustière, Denis Constantini, Pierre Coulom, Franck Devulder, Thierry Helbert, Patrick Lévy, Arsène Papazian, Marie-Pierre Pinganaud, Bruno Richard-Molard, Anne-Laure Tarrerias

Habituellement, les aliments passent par la bouche, l'œsophage puis l'estomac pour être évacués dans l'intestin. Lors du reflux gastro-œsophagien (RGO), le contenu de l'estomac constitué d'aliments et d'acide chlorhydrique (ou sels biliaires) remonte vers l'œsophage et provoque des symptômes (douleurs, remontées acides ou amères, douleurs pharyngées ou rétrosternales, toux inexplicables ou régurgitations alimentaires).

Le pyrosis est le symptôme caractéristique et spécifique du RGO. C'est une brûlure qui part du creux épigastrique, remonte plus ou moins haut dans la poitrine. Les régurgitations (ou remontées d'aliments mastiqués) reflètent plutôt un reflux important, et constituent un symptôme spécifique.

Les causes du RGO sont multiples et associent des composantes d'ordres : anatomiques (hernie hiatale ou béance de la jonction œsogastrique), alimentaires (repas copieux ou gras), comportementaux (alcool, tabac, médicaments, postures).

Le RGO a une histoire naturelle qui évolue le plus souvent favorablement mais contribue à une fréquente altération de la qualité de vie avec des conséquences sur la qualité du sommeil, de l'alimentation et des loisirs.

– La nuit, la position allongée favorise le RGO, et des remontées d'origine gastrique peuvent refluer dans les cavités nasales ou les bronches.

– Les loisirs peuvent être perturbés ; le RGO est favorisé par la position penchée en avant ou, parfois, certaines activités sportives.

– Les repas induisent fréquemment des brûlures rétrosternales ; une alimentation grasse, le tabac et l'alcool facilitent la survenue de ces symptômes.

Les risques du RGO sont :

– l'œsophagite : il s'agit d'érosions ou d'ulcérations pouvant aller jusqu'à l'ulcère ;

– la sténose (ou rétrécissement) est due à une cicatrisation rétractile des lésions inflammatoires ou ulcéreuses ;

– l'endobrachyœsophage (ou muqueuse de Barrett) correspond à une colonisation de l'œsophage par des cellules glandulaires (métaplasie intestinale), et expose au risque de dégénérescence maligne.

Des recommandations concernant la prise en charge de ces risques sont codifiées par la Société Française d'Endoscopie Digestive (SFED.org).

Les grands principes alimentaires reposent sur une bonne prise en charge de la constipation, une adaptation de l'alimentation, une régulation du poids, et une attention particulière pour certaines postures.

Pour mieux s'alimenter et avoir une hygiène de vie quotidienne, il faut prendre le temps de manger (20 à 30 min) en position

assise et détendue, en mastiquant bien. En cas de RGO nocturne, il est conseillé de manger léger le soir, et d'éviter les boissons abondantes avant le coucher. D'une manière générale, il convient d'avoir des cuissons légères (pochées, rôties, grillées, en papillote, bouillie), les aliments gras doivent être diminués car ils ralentissent la vidange gastrique et augmentent l'intensité des symptômes (fritures, plats en sauce, viandes grasses, charcuteries, fromages gras, pâtisseries à la crème, ...).

Les boissons doivent être diminuées en quantité, et certaines évitées comme le café, l'alcool, les jus d'orange ou de tomate, le vinaigre, le citron car ils irritent la muqueuse œsophagienne et peuvent favoriser le RGO. Les aliments à gros volume (soupe) sont aussi à diminuer en dessous de 400 cc.

Les crudités en excès aggravent parfois le RGO, et il existe des susceptibilités individuelles à certains aliments.

Rééquilibrer son poids

L'excès de poids est très souvent associé au RGO car il induit une augmentation de la pression abdominale favorisant les reflux.

Les aliments gras réduisent la pression du sphincter œsophagien inférieur. De plus, ils ralentissent la vidange gastrique. Il convient de réduire leur consommation à un maximum de 45 g par jour.

Il est nécessaire de :

– structurer et répartir les repas pour éviter les fringales ;

– éviter les sucres et le gras ;

– distinguer les aliments de haute densité nutritionnelle ;

– privilégier les protéines.

L'activité physique permet d'entretenir la masse musculaire et de lutter contre la sédentarité et ses conséquences (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires) ; le sport en dehors de la période juste après les repas est recommandé ou, en fonction du statut physique, une équivalence de 30 min de marche rapide par jour.

Éviter la constipation car les efforts de poussées répétés pour aller à la selle, en cas de constipation, provoquent une augmentation de la pression abdominale qui favorise le RGO. Au quotidien : bien s'hydrater, consommer des fibres cuites, pratiquer une activité physique et/ou faire de la relaxation sont des moyens pour lutter contre la constipation.

En cas de colopathie fonctionnelle, un excès de gaz entraîne des ballonnements douloureux, les symptômes associés au RGO sont souvent amplifiés (Fiches recommandations alimentaires dans l'espace patient CREGG.org).

Éviter les postures à risque

Certaines postures, comme la position allongée ou penchée en avant, favorisent la remontée du liquide acide de l'estomac le long de l'œsophage. Le jardinage, le sport ou les siestes immédiatement après les repas sont à éviter en cas de RGO sévère mais une marche après les repas peut favoriser la digestion.

Le respect d'un délai de 3 h avant le coucher est préconisable et, en cas de RGO nocturne, il est utile de surélever les pieds de la tête du lit.

Des vêtements trop serrés peuvent favoriser le RGO.

Phytothérapie spécifique

– en cas de RGO : argile blanche, ispaghul ;

– en cas de douleurs gastriques associées : absinthe, coriandre, sauge, réglisse, lithotame.

Conseils généraux

– **Mastiquer suffisamment** et manger lentement ;

– Se reposer en position demi-assise après le repas ;

– Fractionner les prises dans la journée ;

– Les volumes doivent être faibles pour éviter les régurgitations (400 cc aux deux principaux repas) ;

– Les **cuissons** doivent être **légères** : pochées, rôties, grillées, en papillote, bouillies ;

– Diminuer la consommation d'alcool et arrêter le tabac ;

– Manger peu avant le coucher ;

– En cas d'excès pondéral, perdre du poids.

Sont déconseillés :

– les aliments riches en matières grasses ;

– le pain **frais** et surtout la mie de pain fraîche, très riche en levain ;

– la pâtisserie, les gâteaux, les biscuits, trop riches en farine ;

– les céréales **complètes** (pain de son, pâte complète, riz complet) ;

– **la charcuterie** (le jambon cuit est autorisé) ;

– les plats en sauce, les fritures ;

– les viandes faisandées ;

– les poissons gras (harengs, sardines, maquereaux, saumon, thon, anguilles, ...)

– les légumes secs (haricots blancs, pois cassés, lentilles) ;

– les légumes frais suivants : chou, choucroute, petits pois, salsifis, navets, oignons, concombre, chou-fleur, poireaux, artichauts, radis, poivrons, cresson, oseille, pommes de terre en purée ;

– les fromages à moisissures qui **fermentent** : camembert, munster, bleu, chèvre, roquefort, livarot, brie ;

– les fruits **oléagineux** (cacahuètes, noix, amandes, etc.) ;

– les agrumes, jus d'agrumes (orange, citron, pamplemousse), tomate et jus de tomate ;

– les eaux **gazeuses sucrées** ;

– les épices (piments, moutarde forte, poivre...).

Il faut limiter les graisses et le chocolat.

Sont autorisés :

– pain bien cuit ou grillé ;

– carottes, endives, courgettes, haricots verts, aubergines, champignons, épinards, laitue, brocolis, fenouil ;