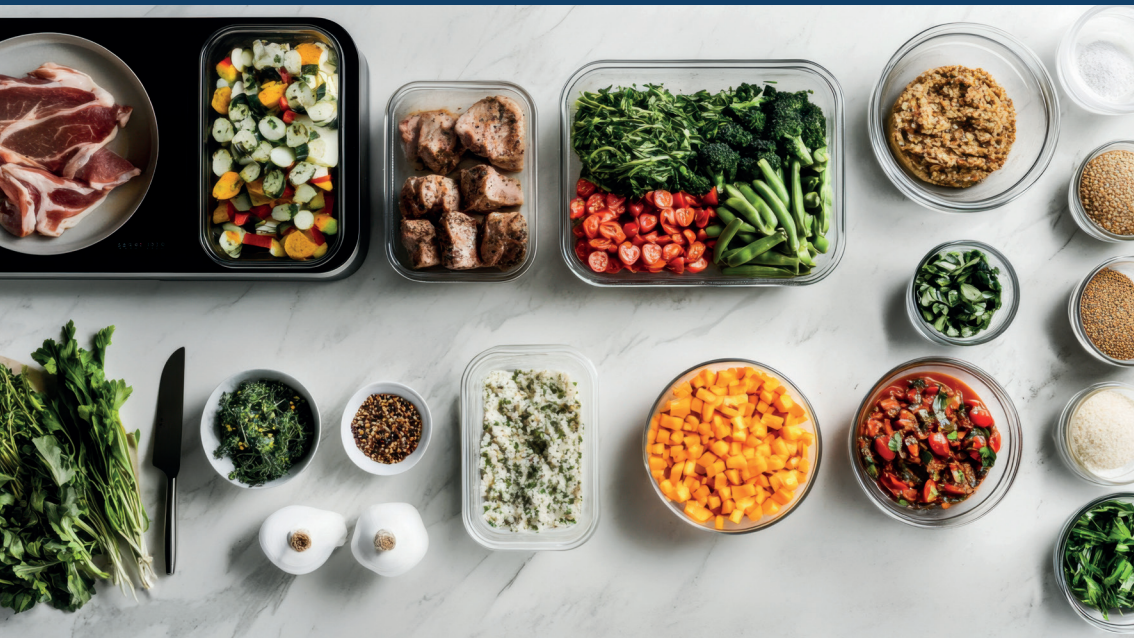


Fiche de recommandations alimentaires

Mai 2026



Le Reflux Gastro-Œsophagien

recommandations diététiques

Muriel Binn, Bernard Grunberg et le conseil d'administration de la SFHGL

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est défini par la remontée du contenu gastrique acide dans l'œsophage qui occasionne des symptômes et /ou des lésions de la muqueuse œsophagienne.

Le pyrosis, symptôme caractéristique du RGO est une brûlure qui part du creux de l'estomac et remonte dans la poitrine. D'autres symptômes peuvent être présents, douleurs thoraciques, remontées acides ou amères, douleurs de gorges, toux inexpliquée ou régurgitations alimentaires.

Les principales lésions œsophagiennes qui peuvent être provoquées par le RGO sont l'œsophagite (inflammation de la paroi de l'œsophage) et l'endobrachy-œsophage (ou muqueuse de Barrett) qui correspond à une colonisation de l'œsophage par des cellules de l'estomac exposant au risque de dégénérescence maligne. Ces lésions sont mises en évidence lors de l'exploration endoscopique de l'œsophage (fibroscopie oeso-gastro-duodénale).

Le traitement du RGO repose principalement sur la prescription de médicaments appelés inhibiteurs de la pompe à proton (IPP). Néanmoins l'alimentation joue un rôle essentiel dans la survenue des symptômes de reflux et les recommandations alimentaires font partie intégrante du traitement.

Normaliser son poids

Le surpoids favorise le RGO par l'augmentation de la pression abdominale provoquant par effet mécanique les remontées de liquide gastrique dans l'œsophage.

Il est donc indispensable d'initier une perte de poids en cas de surpoids si besoin avec l'aide d'une diététicienne. Une perte de poids même modérée réduit rapidement les symptômes de reflux. La pratique d'un exercice physique régulier (au minimum 30 minutes de marche rapide/ jour ou une activité équivalente) facilite la perte de poids.

Éviter les dîners trop tardifs

Le respect d'un délai de 2 à 3 h entre le repas du soir et le coucher est préconisé et en cas de RGO nocturne

Surélever la tête du lit

Particulièrement en cas de reflux nocturne

Adapter son alimentation

- Réduire les graisses
- Réduire les sucres rapides et les sucres lents
- Supprimer les aliments qui déclenchent les symptômes (tomates, épices, chocolat, pizzas...)
- Réduire la consommation de café, de thé, de sodas
- Réduire le tabac

SONT A ÉVITER EN EXCÈS :

Les aliments riches en matières grasses et en hydrates de carbone :

Le pain blanc

Les pâtisseries

Les gâteaux

Les biscuits

La charcuterie

Les plats en sauce

Les fritures

Les viandes faisandées

les pommes de terre

Les pâtes

Le riz blanc

Les sodas

uniquement s'ils déclenchent des symptômes :

Les épices, le chocolat, les tomates, les pizzas

Thé, café

SONT AUTORISÉS :

Tous les pains sauf le pain blanc en grande quantité

Carottes, endives, courgettes, haricots verts, aubergines, champignon, épinards, laitue, brocolis, fenouil

Les céréales complètes et toutes les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots blancs, etc.)

Toutes les viandes, volailles, poissons en privilégiant les cuissons légères sans ajout excessif de matière grasse

Crustacés, fruits de mer

laitages

Tous les fruits

Eaux plates

Vin rouge ou blanc en PETITE quantité sauf s'ils déclenchent des symptômes