

Brûlures

d'estomac?

● Texte: P. Pinot

Faisons le point. Ce très désagréable handicap touche une part de la population bien plus grande qu'on ne le pense.



Sachant que ce phénomène physique est dû aux remontées acides qui proviennent de l'estomac, lorsque le sphincter situé entre l'œsophage et l'estomac se referme mal, il est logique de se dire qu'il faut en tout premier éviter certains aliments qui pourraient se montrer agressifs pour les personnes sensibles.

Quoi se refuser?

La priorité est de veiller à ne pas consommer trop de graisses. Cela ferme la porte à bien des choses comme par exemple les viandes grasses, les charcuteries, les fromages gras, le lait entier et les pâtisseries...

Évitez les aliments frits et ceux qui sont panés. Privilégiez les grillades plutôt que la cuisson dans la graisse.

Ensuite vient en toute logique les épices pimentés. Ils sont à bannir car ils peuvent être agressifs pour vous.

Avec la même logique, vous éviterez l'alcool qui va insidieusement relâcher votre sphincter et donc permettre une remontée de cet acide tant désagréable.

Les fruits ne sont pas tous bons. Les agrumes comme les oranges sont à éviter lorsque vous avez l'estomac vide et les tomates sont très acides.

Votre petit café chéri est sur la sellette car on soupçonne la caféine d'être un de vos ennemis. Donc vous devrez éviter les boissons-colas et toutes celles qui en contiennent. Vous ne prendrez aucun risque en buvant de l'eau plate ou légèrement gazeuse. Tristounet ? Pas vraiment, si grâce à cela vous arrivez à supprimer vos douleurs.

Quoi s'offrir?

Il reste une grande variété d'aliments. Les poissons sont tous permis ainsi que le poulet et autres viandes maigres et les œufs. Un allié sûr est celui qui contient des sucres complexes comme la pomme de terre (pas frite), le riz complet, le bon vrai pain (pas industriel), les pâtes...

Les fibres aussi sont salutaires car elles neutralisent l'acidité de l'estomac. Allez donc piocher dans les légumes secs tels que les pois chiches ou les lentilles, mangez des haricots verts et toutes sortes d'autres légumes.

Autres conseils:

- Le mode de cuisson est important. Préférez les cuissons à la vapeur, au barbecue ou en grillade.
- La quantité qui est dans votre assiette ne doit pas être déraisonnable. Manger peu, même plus souvent, permet de lutter efficacement contre ces phénomènes de brûlure.
- Vous pouvez relever les pieds de votre lit du côté de la tête, pour ne pas dormir trop à plat.
- Prenez votre dernier repas 2 à 3 heures avant de vous coucher.
- Évitez le stress !
- Si vous êtes trop gros, vous devrez absolument maigrir.
- Enfin, le tabac est nocif lui aussi. Au fait, on connaît bien ces méfaits, mais a-t-il réellement des qualités ?