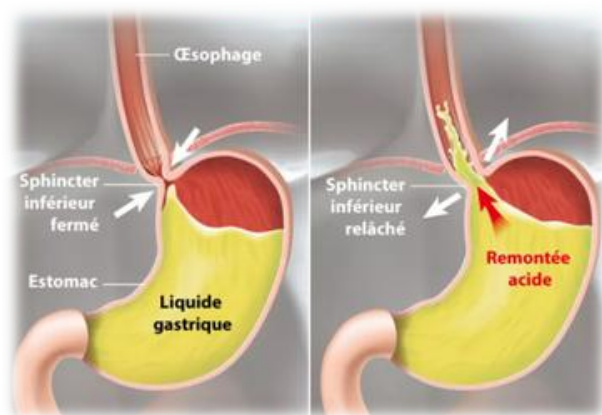


JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

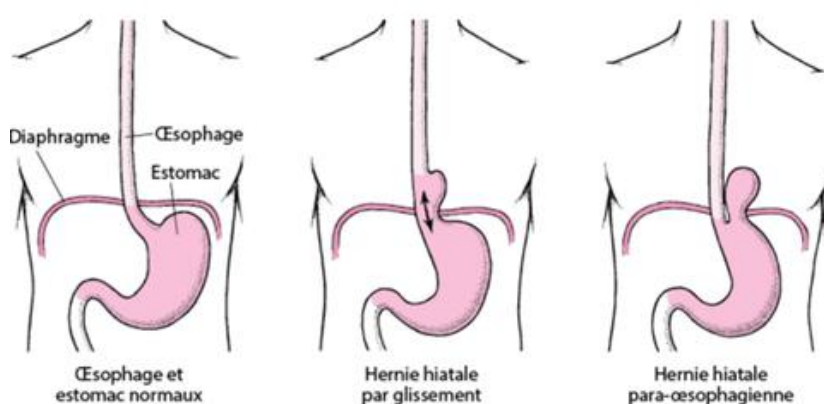
Quels conseils en diététique en cas de reflux gastrique et hernie hiatale ?

En cas de reflux gastro-œsophagien (RGO) et de hernie hiatale, l'objectif est de réduire la pression dans l'estomac et limiter les aliments qui relâchent le sphincter œsophagien ou irritent la muqueuse.

RGO



Hernie hiatale



Adapter la taille, l'heure du repas et la façon de manger

- Fractionner les repas – plusieurs petits repas, plutôt que 2-3 gros repas.
- Éviter de manger juste avant le coucher – attendez 2-3 heures avant de vous allonger.
- Manger lentement et bien mastiquer permettent de réduire la pression gastrique.

De gros repas ou manger rapidement sont associés à un risque plus élevé de RGO.

Perte de poids si nécessaire

Même une perte de poids modeste est associée à une diminution des symptômes de reflux, car elle réduit la pression abdominale qui favorise la remontée d'acide.

Réduire les aliments qui favorisent le reflux :

- Aliments gras et/ou frits
- Épicés
- Caféine, café et boissons énergisantes
- Alcool
- Boissons gazeuses
- Agrumes, tomates et sauces acides
- Chocolat ou menthe (susceptibles de relâcher le sphincter œsophagien inférieur)

Ces aliments peuvent détendre le muscle qui empêche l'acide de remonter, ou ralentir la vidange gastrique, augmentant ainsi le reflux.

Conseil pratique : limiter, identifier et éviter vos déclencheurs personnels, car toutes les personnes ne réagissent pas de la même façon aux mêmes aliments.

JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

Bien qu'il n'y ait pas d' « aliments miracles » scientifiquement, certains types d'aliments sont mieux tolérés et associés à moins de symptômes.

Aliments peu gras et faciles à digérer

- Légumes (carottes, courgettes, haricots verts...)
- Fruits, hors agrumes (pommes, poires, melons...)
- Protéines maigres (volaille, poisson, œuf)
- Céréales complètes et fibres (avoine, riz complet, quinoa...)
- Produits laitiers faibles en matière grasse



Ces aliments peuvent aider à réduire l'acidité gastrique ressentie et améliorer la digestion.

- Boire de l'eau régulièrement, mais éviter les grandes quantités pendant le repas (peut augmenter la distension gastrique et perturbe la digestion).
- Éviter les boissons gazeuses et les boissons très sucrées ou caféinées.
-

Autres mesures très efficaces

- Surélever la tête du lit (10-15 cm)
- Éviter les vêtements serrés
- Éviter de se pencher en avant après les repas
- Arrêter le tabac : il aggrave le reflux car diminution de la sécrétion salivaire et accentue les efforts de toux

Comment ne pas tomber dans la dénutrition en faisant un régime amaigrissant ?

On peut perdre du poids sans tomber dans la dénutrition, à condition d'éviter les régimes trop restrictifs et de préserver les apports essentiels. Opter pour un rééquilibrage alimentaire !

La dénutrition survient quand il y a une insuffisance d'apports énergétiques et/ou protéiques, avec perte de masse musculaire, fatigue, chute de cheveux, fragilité immunitaire...

Chez les seniors, ne pas trop restreindre les calories

- Déficit modéré : environ 300 kcal/jour
- Éviter les rééquilibrages < 1500 kcal/jour sans suivi médical
- Objectif réaliste : -0,5 à -1 kg par semaine
- Un déficit trop important = perte musculaire + ralentissement du métabolisme

Chez les personnes âgées, pas de régimes.

JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

Priorité aux protéines (anti-fonte musculaire)

C'est le point le plus important.

• 1,2 à 1,5 g/kg/jour

Sources :

- Œufs
- Poisson
- Volaille
- Viande
- Légumineuses
- Produits laitiers



Répartir les protéines sur les 3 repas.

Ne pas supprimer de groupes alimentaires

- Légumes variés (fibres, potassium, magnésium)
- Fruits (vitamine C, antioxydants)
- Produits laitiers (calcium, protéines)
- Bonnes graisses (oméga-3, oméga-9)

Les régimes sans lipides → fatigue + sécheresse cutanée.

Associer renforcement musculaire

- Sans stimulation musculaire, la perte de poids = surtout perte de muscle.
 - 2-3 séances/semaine
 - Même au poids de corps suffisent
- Objectif : préserver la masse musculaire.

Signes d'alerte de dénutrition

- Fatigue inhabituelle
- Fonte musculaire visible
- Ongles cassants
- Chute de cheveux
- Sensation de froid
- Irritabilité

Dans ces cas → ajuster les apports.



JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

Règle simple

- Favoriser un rééquilibrage alimentaire et non un régime amaigrissant.

Votre rééquilibrage doit vous permettre de :

- Maintenir l'énergie
- Préserver la masse musculaire
- Être tenable dans le temps
- Ne pas supprimer des familles d'aliments

Quelles routines hygiéno-diététiques adopter pour la sécheresse de la peau ?

La sécheresse cutanée est souvent multifactorielle : âge, ménopause, hiver, chauffage, lavages fréquents, carences, terrain atopique...

Une approche efficace combine **hydratation interne + bons apports lipidiques + soins externes adaptés + hygiène de vie.**

Hydratation interne

- Boire au moins 1,5 à 2 L d'eau par jour (davantage si sport/chaaleur)
- Fractionner dans la journée
- Tisanes non sucrées OK

Le café et l'alcool excessifs peuvent accentuer la déshydratation.

Apports alimentaires essentiels pour la peau dont les Oméga-3 (barrière cutanée + effet anti-inflammatoire)

- Sardines, maquereau, hareng
- Saumon, truite
- 1 à 2 portions de poissons gras/semaine.
- Noix
- Graines de lin moulues
- Graines de chia
- Huiles de lin, chanvre, cameline

Bonnes graisses quotidiennes

- Huile d'olive extra vierge
- Huile de colza, lin, noix, cameline, chanvre
- Oléagineux non salés et non grillés avec de l'huile

Varier les matières grasses dans la journée.

Les régimes trop pauvres en lipides aggravent souvent la sécheresse de la peau.



JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

Vitamines clés

Vitamine C (antioxydant)

Elle contribue à la bonne santé des vaisseaux sanguins, facilite l'absorption du fer et protège nos cellules d'un vieillissement prématuré, grâce à son pouvoir antioxydant.

- Kiwi
- Fruits rouges
- Poivrons

Vitamine A et Caroténoïdes (précurseur vit. A)

Elle intervient dans la régulation de l'expression des gènes, croissance des cellules, renouvellement des tissus (peau, muqueuse intestinale), système immunitaire...

- Foie de poisson et animal, beurre
- Carotte, patate douce, potiron

Vitamine E (antioxydant)

Propriété antioxydante, prévient la formation de radicaux libres, favorise le renouvellement cellulaire, améliore l'activité neuronale et, avec la Vitamine A, joue un rôle bénéfique dans la régulation de la vision.

- Oléagineux
- Huiles végétales

On voit de plus en plus de publications vantant les mérites de **compléments alimentaires à base de collagène pour lutter** contre les douleurs articulaires, **le vieillissement de la peau** ou encore pour avoir de « beaux cheveux ».

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain. Il s'agit du composé majoritaire des tissus conjonctifs dont la peau, les os, les ligaments, les tendons et le cartilage.

Le terme « collagène » est utilisé dans le langage courant, mais il s'agit en réalité d'une vaste famille qui regroupe plusieurs « types » de collagènes.

En effet, le collagène étant une protéine, c'est-à-dire une grosse molécule faite de l'assemblage d'acides aminés.

Le Dr Claire Vinatier, chercheuse dans l'unité Inserm Médecine régénérative et squelette à Nantes Université explique que :

« Le corps n'est pas capable d'assimiler le collagène sous cette forme. Lorsque du collagène est ingéré, il est traité comme toutes les autres protéines : il est dégradé en acides aminés pour pouvoir passer la barrière intestinale. Une fois assimilés, ces acides aminés peuvent servir à reconstruire des protéines, mais pas le collagène plus spécifiquement qu'une autre. »

JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

Routines externes essentielles

- Douches tièdes (éviter l'eau chaude)
- Limiter à 1 douche/jour
- Nettoyants doux sans savon
- Appliquer une crème après la douche
- Crème avec une texture riche en hiver (baume), et plus légère en été

Environnement

- Humidifier l'air en hiver (40-60 %)
- Éviter chauffage excessif

Mode de vie

- Dormir suffisamment (régénération cutanée nocturne)
- Réduire le stress (le cortisol altère la barrière cutanée)
- Activité physique modérée → meilleure microcirculation



En pré et post-ménopause : quelle hygiène de vie et aliments à favoriser ?

Pendant la ménopause, la baisse des œstrogènes influence :

- le métabolisme, favorisant la prise de poids, en particulier abdominale ;
- la densité osseuse, augmentant le risque d'ostéoporose ;
- le profil cardio-métabolique (cholestérol, pression...) ;
- l'humeur, le sommeil, les bouffées de chaleur et autres symptômes.

Une hygiène de vie adaptée peut améliorer la qualité de vie, réduire certains symptômes, et prévenir les maladies chroniques.

Alimentation à privilégier

Protéines à chaque repas : aident à limiter la fonte musculaire et les fringales.

- Œufs
 - Poissons
 - Dont 1 à 2 poissons gras/semaine
 - Volaille
 - Légumineuses
 - Viande rouge : 1 à 2 fois/semaine
- Objectif : 1 à 1,2 g/kg/jour.

JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

Calcium + Vitamine D : pour anticiper la perte osseuse.

Calcium : 1000-1200 mg/jour

- Produits laitiers
- Eaux riches en calcium
- Sardines avec arêtes
- Amandes
- Chou kale
- Vitamine D : exposition solaire + supplémentation souvent nécessaire (à vérifier biologiquement).

Exemple de journée pour atteindre 1000 à 1200 mg de calcium sur la journée

Petit-déjeuner

- 1 fromage blanc de 100g (131 mg)

Déjeuner

- 100 g sardines à l'huile appertisé (333 mg) / calcium apporté par les arêtes
- 200g de légumes cuits (74 mg)
- 30g de fromage (166 mg)

Collation

- 30 g amandes (78 mg)

Dîner

- 200g de légumes cuits (74 mg)
- 125g de yaourt (143 mg)

Total ≈ 1000 mg



Oméga-3 (anti-inflammatoires)

- Maquereau, sardines
- Saumon, truite, hareng
- Huiles de lin, cameline, noix, chanvre
- Graines de chia, lin, noix

Fibres (glycémie + transit)

- Légumes variés
- Fruits entiers
- Céréales complètes
- Légumineuses

JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

À limiter (car aggravent les symptômes)

- Alcool (bouffées de chaleur)
- Café excessif
- Sucres rapides
- Produits ultra-transformés



**+ de la matière grasse
pour l'ensemble du repas**



Un produit laitier



Un dessert

Hygiène de vie essentielle (pré et post)

- Réduire légèrement les portions de féculents si peu active (surtout au dîner)
- Activité physique régulière (150 min/semaine minimum)
- Renforcement musculaire : 2-3x/semaine
- Gestion du stress
- Sommeil régulier
- Arrêt du tabac

En cas de symptômes spécifiques

- Bouffées de chaleur → réduire alcool, épices, café
- Troubles du sommeil → dîner léger, limiter écrans
- Sécheresse → bonne hydratation + oméga-3

