

# Fiche conseils

---

**Les mesures suivantes peuvent aider à réduire votre inconfort digestif.**

- Diminuez ou arrêtez votre consommation d'alcool et de tabac.
- En cas de surpoids, consultez votre médecin.
- **Mangez lentement.**
- Ne vous allongez pas immédiatement après le repas.
- Limitez la consommation de :
  - Caféine
  - Chocolat
  - Plats épicés
  - Aliments gras
  - Boissons gazeuses
  - Chewing-gums
  - Jus d'orange, de pamplemousse ou de citron.
- Évitez les repas copieux.
- Buvez 1,5 L d'eau par jour.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires en automédication.

Pour en savoir plus sur la dyspepsie, **scannez les QR codes.**

---



Dyspepsie  
fonctionnelle-  
Informations  
patient (Ameli)



Dyspepsie  
fonctionnelle  
(SNFGE)

---