

Reflux pharyngo-laryngé

Certaines mesures hygiéno-diététiques permettent d'aider de faire disparaître ou de diminuer les symptômes :

- En cas d'excès pondéral : perdre du poids
- L élévation de la tête du lit de 10 à 15 cm
- Respecter une intervalle de 3 heures entre le repas et le coucher
- Augmenter les apports en fibre
- Augmenter les fruits et légumes
- Diminuer ou arrêter les aliments épicés et très sucrés
- Diminuer ou arrêter les boissons sucrées
- Diminuer ou arrêter la consommation d'alcool et de café
- Éviter les exercices intenses