

Le stress génère de mauvaises habitudes alimentaires: croissant et jus d'orange le matin, rapide repas à midi, quelques tasses de café et repas complet juste avant le coucher, et puis des brûlures d'estomac, sources d'insomnies.

# Brûlure d'estomac?

## Reduflux™ – soulagement immédiat

Nous sommes nombreux à souffrir de troubles digestifs tels que des brûlures d'estomac et indigestions. Bien qu'ils ne soient pas mortels, ces maux détériorent la qualité de vie de par leurs conséquences sur le sommeil et les activités quotidiennes.

### Remontée acide dans l'œsophage

Une brûlure d'estomac se produit entre autres lorsque le sphincter de l'œsophage ne fonctionne pas correctement et laisse remonter de petites quantités d'acide gastrique (reflux) qui irritent les parois œsophagiennes. Contrairement à l'estomac, l'œsophage ne possède pas de protection naturelle contre l'acide agressif de l'estomac, ce qui peut provoquer des troubles, comme une sensation de brûlure dans la poitrine et la gorge, des régurgitations d'acide dans la bouche et la gorge, de la toux ou des laryngites. Des reflux gastriques répétés et excessifs peuvent entraîner des problèmes de santé plus graves.

### Qu'est-ce qui déclenche les brûlures d'estomac?

Les causes peuvent être liées à la consommation de boissons (p. ex. café, thé et autres boissons caféinées, alcool, jus d'agrumes) ou de certains aliments (p. ex. chocolat, agrumes, aliments gras et frits, tomates, oignons crus et plats épiciés).

D'autres facteurs sont aussi responsables de brûlures d'estomac: la cigarette, une position allongée moins de deux heures après un repas, un rythme de vie effréné, des vêtements trop serrés (à la taille), certains médicaments (p. ex. certains antibiotiques), le surpoids et la grossesse.

### Comment les éviter?

- Évitez les aliments et boissons susceptibles d'aggraver les symptômes.
  - Prenez le temps de manger, installez-vous dans un endroit calme.
  - Évitez de manger tard le soir – idéalement 2 à 3 heures avant le coucher.
  - Si vous fumez, essayez d'arrêter ou de réduire votre consommation.
  - Gérez votre niveau de stress.
  - Adoptez une alimentation équilibrée pour maintenir un poids corporel idéal.
- Si vous souffrez souvent de brûlures d'estomac ou de troubles digestifs, consultez un médecin.

### Un soulagement immédiat grâce aux extraits d'algues

Reduflux™ de Benegast® apaise efficacement les brûlures d'estomac: il crée une barrière protectrice qui empêche immédiatement les reflux acides. Reduflux™ contient du Phycodol™, un principe actif élaboré à partir d'extraits d'algues brunes de haute qualité. Celui-ci favorise la formation d'une couche de protection en surface du contenu de

l'estomac afin de bloquer les reflux acides tout en préservant la muqueuse gastrique, ce qui soulage les éventuelles gênes et douleurs. Pour garantir la meilleure efficacité, il est conseillé de prendre 1–2 sachets de liquide ou 2–4 comprimés après chaque repas et avant le coucher. Reduflux™ est disponible en pharmacies et drogueries. Plus d'informations sur [www.benegast.com](http://www.benegast.com).



### Reduflux™ de Benegast®

- Action immédiate
- Soulagement durable
- Disponible en sachets de liquide ou comprimés à mâcher – saveur menthe
- Peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement