

- **C'EST QUOI, L'HYPOCHLORHYDRIE ?**

C'est une insuffisance de production d'acide chlorhydrique par l'estomac.
En réalité, le reflux peut être causé par un manque d'acidité dans l'estomac et non l'inverse !



- **A QUOI SERT L'ACIDE CHLORHYDRIQUE ?**

- Digestion des protéines
- Absorption des vitamines et minéraux
- Microbiote sain (= flore intestinale : digestion, immunité, fonctions cognitives, humeur,...)
- Stérilisation du bol alimentaire

- **COMME VOTRE TEST** au bicarbonate de soude est **POSITIF**

- Il révèle un manque d'acidité dans votre estomac.



Alimentation :



- Alimentation anti-inflammatoire (voir fiche ci-dessous)
- Manger plus de légumes et de fruits en variant les couleurs
- Répartir les calories en faisant un bon petit-déjeuner protéiné, un dîner équilibré en protéines, lipides et glucides et un souper léger.



- **PAS de boissons gazeuses** car elles sont riches en bicarbonates qui vont diminuer l'acidité de votre estomac
- Supprimer l'alcool, le café, les sodas
- Attention aux sucres (fermentation => ballonnements)
- Oublier les aliments industriels

Aliments pro et anti-inflammatoires



Anti-inflammatoires

A favoriser

Aliments riches en oméga 3, AGMI, fibres, polyphénols, vit D et en probiotiques

- Poisson gras 1x/sem
- Petits poissons gras 2x/sem
- Assaisonnement à base d'huile riche en Ω3 (colza, noix, quintuor)
- Oléagineux (noisettes, noix, amandes)
- Épices : curcuma, gingembre, curry et clou de girofle
- Cannelle
- Utilisation d'aromates +++
- Thé vert Matcha, thé vert
- Fruits frais et de saison ++++
- Légumes frais ++++ - Crucifères 1x/sem
- Cuisson à basse température : vapeur, pochage
- Huile olive extra vierge 1^{ère} pression à froid pour la cuisson – pas faire fumer (max 180°C)
- Laits végétaux > laits animaux
- Chocolat noir à min 70%
- Céréales semi-complètes et sans gluten
- Légumineuses
- Fibres et polyphénols (favorisent une flore anti-inflammatoire). Peut être amplifié par des aliments lacto-fermentés (choucroute, yaourts au soja au bifidus)

Pro-inflammatoires

A éviter

- Acides gras trans -> margarine, viennoiseries, biscuits emballés
- Acides gras saturés -> beurre, fromages, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme,...
- Excès d'acides gras Ω6 -> viande rouge, huile de tournesol, huile de maïs
- Les sucres à IG élevés
- Les produits laitiers
- L'excès d'alcool
- La caféine
- Les céréales contenant du gluten
- Le maïs
- Les aliments préparés



UDNF

○ Hygiène de vie :



- **Mastication** !!! jusqu'à l'obtention d'une panade pour bébé !
- Manger en **pleine conscience**
- Prise en charge du **stress** :

Sophrologie

Méditation

Yoga

Cohérence cardiaque (surtout avant le repas)

Sport (aquatique, dans la nature), massage, balade en nature

Moments pour soi

Activités artistiques

...



- Rester physiquement **actif**
- Réaliser une **biologie** régulière afin de vérifier d'éventuelles carences en micronutriments

○ Compléments alimentaires en fonction de la cause à traiter :

...

...

...

...

...

