



Repas de fête

Vive la modération joyeuse!

Benoît Perrier - planetesante.ch

Les dîners gargantuesques ne sont pas sans incidences sur la santé. Mais on peut facilement tempérer leurs effets. Conseils.



Noël ou Nouvel-An sont synonymes d'abondance, parfois d'excès. De manière générale, on mange davantage à ces occasions-là, ne serait-ce que parce que ces dîners, élaborés et riches, comportent de nombreux plats. Souvent, le système digestif peine à faire face, ce qui cause des inconforts. Quels sont-ils et comment les éviter?

Des organes très sollicités

Première victime, l'estomac. Si l'on mange en quantité inhabituelle, il se dilate exagérément, détaille Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste installé à Genève et consultant aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). «La jonction entre l'œsophage et l'estomac peut de ce fait rester un peu ouverte, avec à la clé des remontées acides ou reflux gastro-œsophagien.»

Autre organe très sollicité, la vésicule biliaire, qui se contracte pour faire face aux besoins de bile dans l'intestin grêle. Voilà qui augmente le risque de colique biliaire dû au déplacement de microcalculs ou de calculs biliaires (petits cailloux). «La pancréatite,

une inflammation du pancréas, ou la cholécystite, une inflammation de la vésicule, sont des troubles classiques que l'on voit aux Urgences le 25 décembre», relate le médecin.

Ne pas jeûner en prévision

«Des études ont même montré une augmentation significative des infarctus du myocarde jusqu'à 26 heures après un repas inhabituellement riche par rapport aux habitudes de la personne», ajoute-t-il. Evidemment, cet accroissement ponctuel du risque cardiovasculaire est minime par rapport à celui, au long cours, d'un mode de vie nocif pour le cœur (mauvaise alimentation, manque d'activité physique, tabagisme et alcool excessif).

Pour éviter ou tempérer l'excès, Dimitrios Samaras est catégorique: «Ne sautez pas les repas qui précèdent le réveillon. Si on s'affame, on aura le soir venu un appétit très augmenté et l'on mangera beaucoup plus: c'est comme aller faire les courses en ayant faim.» Pour autant, vous pouvez augmenter les proportions de légumes, de salade ou éviter un dessert trop sucré en prévision, précise Muriel Lafaille Paquet, diététicienne au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Dimitrios Samaras ajoute que l'on peut faire une minicollation dans les heures qui précèdent le repas: un œuf, un fruit ou un peu de fromage. Cela diminuera la faim au moment de passer à table et «vous mangerez de façon plus contrôlée sans vous en rendre compte».



Créativité et légèreté

La diététicienne attire aussi l'attention sur la nécessité d'être pleinement conscient de ce que l'on ingère lors d'un repas de fête. «Il faut savourer, déguster en bouche. Et une fois que le rassasiement commence à se faire sentir, ralentir le rythme, choisir des choses plus faciles à digérer ou demander une demi-portion.» Bouger, aussi, est salubre: une promenade avant ou après le repas, des jeux, du mouvement faciliteront la digestion.

Enfin, on peut aménager le dîner lui-même pour le rendre plus léger. «Il n'y a pas que la dinde aux marrons et la bûche glacée, sourit Muriel Lafaille Paquet. Il faut être créatif. Partir de la thématique de Noël et inventer quelque chose d'autre avec des fruits et légumes. Les convives apprécient et se souviennent des propositions savoureuses et originales.» ■



Déculpabilisez! Optez
juste pour des aliments
pauvres en graisses
et peu caloriques.