



# Gueule de bois, crise de foie... On y fait face!

## Modérer sa consommation sans avoir le sentiment de se priver. Amortir le choc ensuite

**Sophie Davaris**

**P**eut-on éviter les lendemains de fête qui déchantent, se passer des maux de tête et des nausées, sans pour autant faire pénitence le jour J? Autrement dit, est-il possible de prévenir la crise de foie et la gueule de bois en goûtant aux plaisirs de la table? Oui, affirment deux médecins. Pour autant que l'on suive quelques règles de bon sens.

Rappelons que la «crise de foie» ne signifie rien médicalement. Ce n'est pas le foie qui souffre lorsque nous faisons bombance, mais le cœur et la vésicule biliaire. «Une prise alimentaire excessive et très arrosée, riche en matières grasses et en glucides, met à l'épreuve notre tube digestif et notre système cardiovasculaire», prévient le Dr Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste en ville et consultant aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

### La vésicule et le cœur trinquent

Les repas trop riches favorisent les inflammations des voies biliaires. «Ce sont des douleurs épigastriques, situées en haut de l'abdomen, à droite, décrit le médecin. Avec toute cette arrivée de nourriture et d'alcool, la vésicule biliaire se contracte plus fortement avec pour conséquence possible une cholécystite (obstruction et inflammation du liquide vésiculaire, qui se manifeste par des douleurs, de la fièvre et des vomissements) ou une pancréatite (inflammation du pancréas, avec à peu près les mêmes symptômes).»

Du côté cardiovasculaire, «on observe une augmentation des infarctus dans les

26 heures suivant un grand repas et plus particulièrement dans les deux heures qui suivent. C'est vrai pour tout le monde, et *a fortiori* pour les personnes souffrant d'hypertension, d'hypercholestérolémie ou d'obésité». Ces risques ne sont pas à banaliser, remarque Dimitrios Samaras, qui conseille de consulter les urgences si des douleurs (abdominales ou cardiaques) apparaissent.

Que faire pour éviter ce mauvais scénario? «Évitons de manger comme des cochons», lâche le nutritionniste. Le jour précédant la fête, contrairement à ce que l'on imagine parfois, jeûner n'est pas une bonne idée. «Il ne faut surtout pas s'affamer sous prétexte que l'on dévorera le soir. Il est préférable de bien manger pour ne pas arriver avec une faim de loup.» Le médecin préconise même de prendre un petit snack avant la fête. «En ressentant une certaine satiété, on se retiendra sans avoir l'impression de faire un effort.» Il suggère également de boire de l'eau avant le repas - pour atténuer la faim - puis de privilégier les salades. Bref, ne pas «se nourrir que de foie gras et de marrons. Surtout, je conseille de manger en savourant, en prenant son temps.»

### Être acteur, pas victime

Modérer sa consommation, c'est aussi la recommandation du Dr Thierry Favrod-Coune, alcoologue au Service de médecine de premier recours des HUG. «Cela ne va pas de soi! note-t-il. En période festive, on a tous envie de vivre un moment différent, de se lâcher un peu, de partager un bon moment avec la famille et les amis. Ces objectifs sont légitimes. Il est plutôt sain de vouloir partager et de faire la fête.»

Pour que ce moment laisse un bon souvenir, le médecin invite à sortir d'une logique du «tout ou rien». «Modérer sa consommation, c'est décider d'être soi-même aux commandes.» On peut s'y préparer en faisant du sport, en dormant bien et ne buvant pas trop d'alcool les jours d'avant. Cela permet d'arriver en forme et de profiter davantage de la fête. «Le jour J, on peut se faire une idée du nombre de verres à ne pas dépasser... Les recommandations suisses fixent la limite à 4 verres pour les femmes et 5 pour les hommes. Au-delà, il y a un risque. Chacun fait ses choix, mais imaginer ce que l'on ne voudrait pas dépasser aide à être acteur de l'événement, plutôt que victime.»

Soyons conscients d'une chose toute simple: «La courbe de plaisir ne monte pas indéfiniment. L'euphorie ressentie avec les premiers verres se brise à un moment donné. Viennent alors la sédation, la fatigue, la perte du fil de la conversation, de la capacité de dire des choses intelligibles. On titube. On n'est pas bien et on ne se rend pas compte qu'ingurgiter davantage d'alcool ne va rien arranger.» Pour Thierry Favrod-Coune, la société banalise les effets de l'alcool et sous-estime ses dangers, tout en cultivant la quête des extrêmes et la consommation à l'excès. «Dans ce contexte, quand s'ajoutent le stress et la tension accumulés pendant l'année, les gens se relâchent parfois brutalement.» Et de relever que les hospitalisations pour intoxications aiguës à l'alcool sont dix fois plus fréquentes en cette période - on enregistre 50 admissions aux Urgences les week-ends de Fêtes, contre 5 à 6 durant l'année.



**Il ne faudrait pas dépasser 1 g par jour de paracétamol; les anti-inflammatoires fonctionnent bien contre les maux de tête mais peuvent aggraver une gastrite ou un ulcère. Il faut surtout veiller à ne pas se déshydrater, en buvant de l'eau, des tisanes ou des jus de fruits. Et manger des mets sucrés et salés, même en petite quantité.** DR



## Quelques astuces à connaître pour éviter le pire

bu. «Laisser passer du temps entre deux verres permet de prendre la mesure de ce que l'on boit. On évite ainsi la bombe à retardement. En alternant - une boisson non alcoolisée pour un verre d'alcool - on ingère moins d'alcool et on l'absorbe moins vite», suggère le médecin. Avaler une cuillère d'huile d'olive avant un repas copieux pour tapisser et protéger l'œsophage et l'estomac? L'astuce n'a pas été étudiée, mais «l'idée paraît bonne et ne peut en tout cas pas faire de mal».

En rentrant de la fête, Thierry Favrod-Coune conseille de boire de l'eau puis de dormir suffisamment. Au réveil, il n'y a pas grand-chose à faire contre les maux de tête, les nausées et les vertiges. La

prise de médicaments antalgiques n'est pas sans risque - le paracétamol étant toxique pour le foie, il ne faut pas dépasser 1 g par jour; les anti-inflammatoires fonctionnent bien contre les maux de tête mais peuvent aggraver une gastrite ou un ulcère. L'alcoologue conseille surtout de veiller à ne pas se déshydrater, en buvant de l'eau, des tisanes ou des jus de fruits. Pour éviter le manque de sucre et de sels minéraux, il faudrait manger des mets sucrés et salés, même en petite quantité. Le lait et le bicarbonate de soude, basiques, peuvent contrecarrer les effets acides de l'alcool. «Traiter le mal par le mal» en se remettant à boire est évidemment à éviter. **S.D.**

● Pour éviter le pire au retour de la fête - l'accident fatal - le Dr Thierry Favrod-Coune conseille d'emprunter un taxi, Nez Rouge ou les transports publics. Ou de se faire reconduire par un ami qui ne boit pas - ce qui est le cas d'une personne sur six en Suisse.

Ce conseil donné, le médecin relève l'inégalité des sexes face à l'alcool: «Pour le même nombre de verres, l'alcoolémie d'une femme de 50 kg sera deux fois plus haute que celle d'un homme de 90 kg.» Un décilitre de vin ou de champagne équivaut à 7 centilitres de vin d'apéritif (20°) et à 3 centilitres d'alcool fort (40°). Gare à ce dernier, dont l'effet se ressent une vingtaine de minutes après l'avoir