

## Votre santé

# Comment digérer les fêtes...

Pour affronter les repas de fête, adapter son alimentation, c'est bien. Faire de l'exercice physique, c'est mieux.



Comme il estime que la pilule magique, qui ferait disparaître les effets des repas de fête, n'existe pas et que le reste n'est bien souvent que marketing, le Dr Philippe Langlet, chef du service d'hépatogastro-entérologie à l'Hôpital Delta (Chirec), préconise : « *Ce qui marche le mieux, c'est d'éviter les causes qui enflamment le système digestif, en particulier la flore intestinale.* » Pour cela, établir un « programme alimentaire » auquel on se tient est une bonne chose, même si cela ne suffit pas. « *Durant les fêtes, il faut éviter l'enchaînement de gros repas. S'il y en a un de prévu le soir, il faudra songer à manger léger à midi,* conseille le Dr Langlet. *Au cours de la journée, il est nécessaire de bien s'hydrater (en eau), car cela augmente le flux sanguin, permet d'éliminer les toxines et d'augmenter l'effet de satiété. On a donc tendance à moins manger quand on boit tout au long de la journée.* » Un autre point essentiel : prendre une collation (fruit frais, noix, fruits à coques, oléagineux...) en cas de « petit creux » matinal ou à l'heure du goûter. À ne pas confondre avec le néfaste grignotage à toute heure ! « *Certaines personnes respectent un jeûne de 12-14 heures à partir de la veille au soir, c'est plutôt une bonne idée pour détoxifier le foie et cela permet aussi d'utiliser toutes ses réserves de sucre,* approuve le spécialiste. *La mauvaise idée, en revanche, serait de se priver de repas toute la journée en perspective du gueuleton du soir.* » Bon nombre de personnes prennent du poids pendant les fêtes, notamment à cause de la surconsommation de mets sucrés, ce qui augmente par la même occasion le risque de reflux œsophagien et de modification du microbiote (production de gaz, ballonnements...). Or, pour remédier à tout cela et envisager la période

des fêtes sereinement, la meilleure chose à faire, c'est consacrer du temps à de l'exercice physique ! Après chaque repas de fête, prévoir une grande balade, d'un bon pas, est une excellente idée pour chasser les excès.

### ON S'ACTIVE !

« *Il est désormais prouvé qu'une activité physique régulière, au moins 30 minutes par jour, diminue le risque de cancer du sein et du côlon et de maladies inflammatoires de l'intestin. Mais elle a également des effets bénéfiques sur d'autres pathologies : elle augmente le flux sanguin et la masse musculaire, diminue le stress oxydatif et le risque d'hyperglycémie, augmente la motilité de l'intestin, agit sur les ballonnements et diminue la sensibilité à la douleur,* précise le gastro-entérologue. *En réalité, plutôt que de se focaliser sur ce que l'on mange – ce qui est une source de stress –, il vaut mieux bouger !* »

Ce n'est bien sûr pas une raison pour manger n'importe quoi : le médecin recommande les aliments de saison que l'on cuisine soi-même (potiron et butternut qui sont peu caloriques), la cuisine méditerranéenne composée d'une grande quantité de légumes et de fruits de mer et l'évitement des produits industriels, trop gras, trop salés, trop sucrés. Évitez aussi les alcools sucrés, forts, crémeux et riches en sucre. Préférez-leur le vin sec et le champagne brut. Pour « digérer les réveillons », si l'artichaut a le vent en poupe, son efficacité scientifique n'a cependant pas été prouvée. Le gingembre, en revanche, est un bon stimulant de l'estomac.

**Myriam Bru**