



LES BONNES RÉPONSES FACE AUX LENDEMAINS DE FÊTES

Ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, maux de tête...

Comment gérer les lendemains qui déchantent, après les excès des fêtes ? Voici les conseils à prodiguer aux patients venus chercher « la solution qui remette vite sur pied ».

Par Clémence Clerc, avec la collaboration du Dr Aline Mercan, médecin généraliste, phytothérapeute

Cas 1

« Je me sens ballonnée, j'ai des brûlures d'estomac et des remontées acides. »

Caractérisée par une douleur et un inconfort ou pesanteur centrés sur la région de l'estomac, la dyspepsie se traduit par une impression de mauvaise digestion ou de digestion lente et difficile (estomac plein qui ne veut pas se vidanger).

Que proposer ?

Un antiacide contre les douleurs type brûlures et régurgitations acides (sels d'aluminium et de magnésium, bicarbonate et alginate de sodium, carbonate de calcium...), un pansement gastrique (silicones, argiles...) qui va agir sur les flatulences et les ballonnements.

Le conseil en +

Le bicarbonate de sodium s'utilise en diluant 5 g de poudre (1 c. à café) dans 1 litre d'eau : prendre un verre de cette solution, trois fois par jour. Les cachous (réglisse avec de la poudre de cachou) ont un bon effet sur la vidange gastrique : en sucer 4 en cas de sensation dyspeptique intense.

Le conseil phyto

- Graines de carvi, fenouil, cumin ou anis à croquer, car ils favorisent la digestion, luttent contre les ballonnements et les flatulences.
- L'essence de citron peut aussi être utilisée pure ou en versant quelques gouttes sur un corps gras ou solide, il est cicatrisant sur les brûlures d'estomac.
- Enfin, la menthe poivrée en infusion ou en huile essentielle permet de lutter contre les digestions lentes et difficiles, à raison de 1 à 2 gouttes, trois fois par jour, durant 5 jours.

Cas 2

« J'ai la bouche sèche et pâteuse, un mal de tête persistant, des nausées. »

L'alcool agit comme un diurétique, augmente la production d'urine et la perte d'eau et d'électrolytes. Consommé en excès, il provoque une déshydratation importante. De plus, il irrite la muqueuse de l'estomac et de l'intestin.

À recommander, en alternative ou en complément des antalgiques classiques :

- Boire beaucoup d'eau pour aider les reins à éliminer l'alcool et éviter la déshydratation qui aggrave les maux de tête (commencer en soirée, avant d'aller se coucher et au lever, et au cours des jours qui suivent);
- Éviter le café et le thé qui ont tendance à augmenter la déshydratation;
- Manger léger (bouillons, aliments faciles à digérer);
- Faire une courte sieste.

Le conseil phyto

- Poudre de gingembre en tisane avec quelques gouttes de jus de citron, pour combattre les nausées et s'hydrater;
- Hydrolat de menthe en bain de bouche, contre la bouche pâteuse;
- Citron en décoction, très efficace sur tous les symptômes digestifs;
- Huiles essentielles (HE) de géranium odorant (ou rosat) ou de menthe poivrée, à appliquer sur chaque tempe (pour les maux de tête) ou à boire (1 ou 2 gouttes d'HE de menthe, pour l'estomac).

Cas 3

« J'aimerais faire une cure détox après les fêtes. »

L'objectif va être de permettre à l'organisme de récupérer, de mettre au repos les organes de la digestion et de l'élimination, notamment le foie et l'estomac. Idéalement, débiter la cure dès le lendemain des fêtes et la poursuivre trois à six semaines.

Que recommander ?

- Pratiquer une activité physique comme la marche, 30 minutes par jour, ou un sport;
- Mettre au menu des bouillons, des fruits cuits comme les compotes, des légumes cuits et du riz blanc nature;
- Stopper l'alcool et boire au moins 1,5 litre d'eau, tout au long de la journée;
- Retrouver un rythme normal de sommeil.

Le conseil phyto

- Radis noir en ampoule ou en extrait fluide, deux fois par jour pendant un mois.
- Chardon-Marie en graines réduites en poudre avec un moulin à poivre, ½ cuillère à café par jour durant un mois.
- Kinkéliba ou romarin, ou camomille, en tisane et en cure d'un mois.
- Association de romarin, radis noir et artichaut, excellente pour drainer le foie.

Cas 5

« Je suis diabétique et je souhaite rééquilibrer mon alimentation après les fêtes. »

Les excès ne sont pas très bons pour l'équilibre du diabète. Après les fêtes, il est important que la personne diabétique retrouve rapidement son rythme habituel, au niveau de l'alimentation et du traitement.

Le conseil hygiéno-diététique

- Éviter les régimes drastiques, rester attentif aux sensations de faim et de satiété;
- Retrouver une alimentation variée, équilibrée et raisonnable en glucides, en limitant la consommation d'aliments riches en graisses et en privilégiant ceux contenant des fibres pour faciliter le transit intestinal;
- Reprendre une activité physique adaptée (marche à pied, natation...) qui va contribuer à compenser les excès alimentaires et stabiliser la glycémie.

Le conseil thérapeutique

Reprendre les habitudes de traitement, surveiller régulièrement la glycémie.

Cas 4

« Peu de temps après le repas, ma mère de 75 ans a été prise de douleurs dans le ventre, de vomissements et de diarrhées. »

L'intoxication alimentaire apparaît généralement dans les heures (parfois même une heure) qui suivent l'ingestion d'un aliment infecté par un agent pathogène. Il s'agit le plus souvent de volaille, viande, œuf, poisson, fruit de mer, produit laitier, cru ou cuit de manière inappropriée, manipulé sans suivre les règles d'hygiène, ayant subi une rupture de la chaîne du froid ou périmé.

À conseiller

- Des mesures hygiéno-diététiques : boire beaucoup (eau, thé, bouillon de légumes...) en petites quantités et de façon répétée, fractionner les repas, s'alimenter par petites quantités (alimentation pauvre en fibres, riche en sel et en sucre, en privilégiant riz blanc, pâtes, carottes cuites, pommes de terre, bananes mûres, viandes et poissons maigres, et en évitant produits laitiers, fruits, légumes crus, céréales complètes);
- Des médicaments : antispasmodiques, antalgiques, pour calmer les douleurs abdominales.

Consultation médicale

Si douleurs très intenses, fièvre, diarrhée aiguë avec vomissements (risque de déshydratation). En attendant, un soluté de réhydratation orale peut être préconisé.

3 CONSEILS PRÉVENTIFS POUR MIEUX GÉRER L'EXCÈS

1 - Pendant les quelques jours précédant les festivités, pour reposer l'organisme : se coucher tôt, manger léger et équilibré, boire de l'eau, pratiquer une activité physique.

2 - Juste avant : boire de l'eau, en mettant éventuellement dans un verre une cuillère à café de poudre de konjac qui diminuera l'appétit; croquer des graines de carvi ou de cumin pour préparer la digestion, prendre de la réglisse en tisane.

3 - Pendant les repas : manger et boire lentement pour laisser à la satiété le temps de s'installer, ce qui facilite la modération; ne pas boire d'alcool le ventre vide; prendre un verre d'eau au moins par verre d'alcool avalé; éviter les mélanges.