



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Lendemain de veille

On sait trop bien qu'un repas trop copieux et trop bien arrosé laisse souvent des traces fort désagréables le lendemain matin. En plus de la fameuse « gueule de bois » due à l'excès d'alcool, les excès de table peuvent également entraîner ce que certains appellent une « crise de foie », caractérisée par une indigestion et des douleurs dans la région du foie. Mais saviez-vous que le foie n'a rien à voir avec cet état ?

LA CRISE DE FOIE, ÇA N'EXISTE PAS

En langage courant, ce qu'on appelle crise de foie est un état caractérisé par des troubles digestifs, des nausées ou même des vomissements, parfois accompagnés de migraine et de vertiges. Ces maux coexistent parfois avec une douleur au niveau du côté droit de l'abdomen, juste sous les côtes, ce qui correspond à la localisation anatomique du foie. C'est pour cette raison qu'il n'est pas rare qu'on entende dire « j'ai mal au foie » ou encore « j'ai le foie engorgé » le lendemain d'un excès de table. Pourtant, le foie n'a absolument rien à voir avec ces problèmes.

Le foie n'a absolument rien à voir avec ces problèmes

En réalité, la douleur ressentie au niveau de la région du foie est due à des problèmes liés au fonctionnement de la vésicule biliaire, un organe voisin qui sert d'entrepôt à la bile utilisée pour la digestion des graisses. En cas de surcharge de matières grasses, comme c'est généralement le cas lors d'un repas trop copieux, cette vésicule évacue mal la bile, ce qui provoque des contractions brusques (spasmes) qui peuvent être fort douloureuses. La crise de foie est donc essentiellement une indigestion, le reflet d'une incapacité de l'organisme à gérer le surplus de nourriture ingéré. Face à une telle situation, le remède est fort simple : manger le moins possible, boire de l'eau et attendre que le système digestif retrouve son équilibre.

ment facilité et vos systèmes de contrôle de l'appétit seront également plus performants et vous éviteront de dépasser les limites de votre organisme. Après tout, la meilleure façon de fêter n'est-elle pas de demeurer en bonne santé ?

VRAIES SITUATIONS DE CRISE

Même si pendant les fêtes de fin d'année, la « crise de foie » qui survient a toutes les chances d'être une indigestion, il faut néanmoins demeurer vigilant : si les signes d'indigestion persistent, il est possible qu'ils soient dus à d'autres troubles plus graves, comme une intoxication alimentaire ou une gastro-entérite, et l'avis d'un médecin peut être requis. Une autre situation problématique est la lithiase vésiculaire, mieux connue sous le nom de « calculs biliaires ». La présence de ces calculs peut obstruer les conduits qui mènent la bile vers le foie et les intes-

tins, et la vésicule biliaire se met alors à gonfler, provoquant de violentes douleurs au ventre qui peuvent, dans certains cas, se propager jusque dans l'épaule. Si cette douleur perdure au-delà de six heures et est accompagnée de vomissements persistants, il faut consulter un médecin de toute urgence.

La période des Fêtes est propice à la consommation excessive d'aliments gras : tourtières, pâtés, sauces onctueuses, fromages, foie gras, pour n'en nommer que quelques-uns. Si vous voulez profiter de ces aliments tout en évitant les désagréments associés aux indigestions, un truc facile est de manger lentement en prenant le temps de bien mastiquer : le travail de votre système digestif en sera grande-

ment facilité et vos systèmes de contrôle de l'appétit seront également plus performants et vous éviteront de dépasser les limites de votre organisme. Après tout, la meilleure façon de fêter n'est-elle pas de demeurer en bonne santé ?

Bonne année à tous !

PHOTO GETTY IMAGES

■ **Ce que l'on appelle communément une « crise de foie » après un repas copieux est en fait lié au mal fonctionnement de la vésicule biliaire, un organe voisin qui sert d'entrepôt à la bile utilisée pour la digestion des graisses.**



RECETTE ANTICANCER

SOUPE AU MISO

Le miso est une pâte de soja fermentée riche en isoflavones. Il en existe de plusieurs qualités et leur couleur varie du blanc au rouge. Au Japon, cette soupe pauvre en calories est consommée quotidiennement le matin, le midi ou le soir. On peut conserver le miso pendant au moins un an dans un endroit frais et sec. On surnomme le gai lon « brocoli chinois », même s'il ne fait pas vraiment partie de la famille du brocoli. Ses longues feuilles sont vert foncé et ses tiges sont très minces.

	un filet d'huile d'olive
120 g	(3/4 tasse) de gai lon (brocoli chinois) ou de chou vert frisé (kale), en julienne
12	champignons shiitake frais, émincés
2 litres	(8 tasses) de bouillon de poulet
3 c. à s.	de miso rouge
3	oignons verts, émincés

1. Faire tremper les algues de 5 à 10 min dans un bol d'eau froide.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faire revenir le gai lon et les champignons de 3 à 4 min à feu moyen-vif.
3. Verser le bouillon et laisser frémir 10 min sans laisser bouillir.
4. Diluer le miso dans un peu de bouillon et le verser dans la soupe. Ajouter les oignons verts et servir.

PRÉPARATION : 30 MIN

DIFFICULTÉ : MOYEN

DONNE 6 PORTIONS

JEAN-PIERRE CLOUTIER,
CHEF PROPRIÉTAIRE DU
CAFÉ-RESTAURANT DU MUSÉE
À QUÉBEC

Tiré du livre :

