

Ce qui se passe vraiment dans notre estomac quand on mange trop à Noël



Des ballonnements aux nausées, en passant par les tremblements et les douleurs au cœur, votre système digestif risque de vous en faire voir de toutes les couleurs en ce repas de Noël...

Avec Atlantico.fr

Ce soir, comme tous les 24 décembre, nous nous adonnerons au rituel de consommation gargantuesque de nourriture et de boisson pour célébrer le réveillon de Noël. Et comme chaque année, la plupart d'entre nous serons malades d'avoir trop mangé et trop bu. Pourquoi la vie est-elle si dure ? Que se passe-t-il donc dans notre estomac quand nous nous livrons à des excès ?

Fin novembre, à l'occasion de Thanksgiving, l'American Chemical Society (ACS) a réalisé une courte vidéo expliquant le tout. Quand vous vous sentez "plein", c'est que vous avez tellement rempli votre estomac que cela commence à pousser contre les organes environnants. Vous sentez également que vous avez atteint vos limites quand vos intestins se remplissent de gaz, ce qui arrive surtout quand vous buvez du soda ou de la bière. Et pour se débarrasser de ces gaz intempestifs, vous l'aurez sans doute déjà remarqué, le corps éructe.

[Lire également : Comment échapper à la gueule de bois et/ou à la crise de foie : les meilleurs conseils avant/après réveillon des médecins, pharmaciens et grands mères](#)

gastrique produit par votre corps pour vous aider à digérer le trop plein de dinde peut irriter la muqueuse de votre estomac et refluer dans votre oesophage, ce qui a tendance à provoquer de désagréables remontées acides.

Car un repas équilibré dit "normal" varie entre 600 ou 800 calories. Un repas de fête, en revanche, peut facilement approcher voire dépasser les 2 000 calories recommandées par jour, surtout si vous prenez un apéritif avant et faites passer le tout avec plusieurs verres de vin ou de champagne.

Un repas de Noël classique

- La dinde aux marrons : 500 calories pour 100g.
- Le chutney aux figues : 216 calories pour 100g.
- Les escargots crème ail : 128 calories pour 100g. Privilégiez les huîtres : 69 calories pour 100g.

□

- Les pommes dauphines, 216 calories pour 100g.
- Le saumon fumé : 265 calories par assiette. Prenez plutôt de la truite fumée : 171 calories par assiette.
- La purée de marrons : 200 calories pour 100g.
- La bûche pâtissière : 350 calories par tranche. La bûche glacée est moins riche : 130 calories par tranche.
- Les Ferrero au lait : 73 calories par pièce. Les Ferrero au chocolat noir sont plus légers : 55 calories par pièce.
- Le champagne doux, 120 calories par flute. Préférez le champagne brut, 80 calories par flute.

□

Mais face à cela, tout le monde n'est pas logé à la même enseigne. "La manière dont vous supportez le trop-plein de nourriture dépend de vos gènes, de la composition de votre corps, de comment votre système répond à certaines hormones et de votre routine sportive et alimentaire", explique la diététicienne Jennifer McDaniel de l'Academy of Nutrition and Dietetics au [Washington Post](#). Par exemple, les sportifs ont tendance à mieux digérer les gros repas que les autres. En effet, leur corps a tendance à répondre plus sensiblement à l'insuline, ce qui leur permet de brûler plus efficacement les carburants excessifs.

En revanche, si vous n'avez pas fait de sport depuis l'année dernière, un repas de Noël peut suffire à vous mettre dans un sal état et à vous gêner votre réveil. Petit tour d'horizon de tout ce qui risque de vous arriver si vous vous goinfrez comme un ogre.

Le souffle court

Un estomac trop rempli peut pousser contre le diaphragme et donc empiéter sur les poumons qui ne peuvent alors plus respirer pleinement. Vous vous retrouvez donc à court de souffle.

Les nausées

Si vous mangez trop vite et oubliez de mâcher, la nausée n'est pas loin (voire la diarrhée si vous n'avez pas de chance). Le trop plein de nourriture, surtout quand les plats sont trop gras ou inhabituels, peut méchamment déranger votre estomac. "Ce qu'il faut savoir avant toute chose c'est que la crise de foi n'existe pas, explique le gastro-entérologue Pierre-Edouard Pellissier, interrogé par Atlantico. L'inconfort intestinal lié à une suralimentation et à un excès de graisse n'a rien de vésiculaire, cela ne touche pas le foie. La nausée est due à une extension anormale de l'estomac. Mais les vomissements sont là pour vous arrêter à un certain stade", ajoute-il.

Somnolent

L'avalanche de nourriture provoque une activité intense du système digestif au détriment des autres fonctions. "80% de notre sang va dans le système digestif", précise Pierre-Edouard Pellissier. Le corps relâche un pic d'insuline qui provoque la somnolence.

Les douleurs au cœur

Au cours des repas trop lourds, le système digestif reçoit plus de sang que d'habitude, ce qui fait travailler le cœur plus difficilement. Les triglycérides collent aux parois des vaisseaux sanguins. La fonction des cellules et des vaisseaux sanguins décline et les risques de crise cardiaque augmentent. "L'afflux de sang dans le système digestif peut provoquer des problèmes, cardiovasculaires par exemple, dans d'autres organes. Mais les personnes en bonne santé ne risquent rien, la suralimentation n'est vraiment dangereuse que pour ceux qui présentent déjà des fragilités", déclare Pierre-Edouard Pellissier.

Les ballonnements et les gaz

Quand vous engloutissez trop de nourriture et de boissons (surtout des boissons gazeuses) vous avalez de l'air en trop. Qui plus est, pour absorber le sucre et l'amidon, les bactéries intestinales prolifèrent, ce qui produit du gaz. Or, ne vous en déplaise, ce dernier doit bien sortir d'une manière ou d'une autre...

La tremblotte

En se concentrant dans le système digestif, le sang abandonne d'autres zones comme les muscles et la peau, ce qui explique pourquoi certaines personnes ont froid après avoir trop mangé.

Mais n'ayez crainte, aussi affreux ces effets secondaires puissent-ils être, ils ne durent pas et pour les personnes en bonne santé "manger plus qu'à l'ordinaire pendant quinze jours n'a aucun effet déplorable sur le long terme", rassure le docteur Pellissier.

Attention toutefois à la prise de poids ! Selon une récente étude américaine, aux Etats-Unis, un adulte prend en moyenne un kilo par Thanksgiving. "Et plus on vieillit, plus les kilos sont difficiles à perdre car la masse musculaire diminue. Cela commence à 25 ans pour les femmes et à 30 ans pour les hommes", rappelle le médecin nutritionniste Arnaud Cocaul, également interrogé par Atlantico. Aussi, "si vous avez consommé un repas trop riche en gras, finissez par une salade de fruit, par exemple. Et pour récupérer après les fêtes, mangez moins et surtout des légumes et des fruits mais, surtout, gardez-vous bien de sauter des repas : cela perturbe les signaux de satiété du corps", conseille-t-il.