

12 mythes sur la gueule de bois

Source: Le Vif

Monsieur Noël se retire sur la pointe des pieds que déjà Dame Nouvelle Année s'annonce... Et avec elle, son lot de festivités plus ou moins arrosées. Difficile de dire non, en cette période, à une petite soirée bien arrosée. Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, voici 12 mythes sur la gueule de bois.

Plus communément appelée "gueule de bois", la veisalgie de son petit nom scientifique peut survenir même lors d'une consommation plus modeste d'alcool. Bien que l'on puisse en [atténuer les symptômes](#), les scientifiques n'ont malheureusement pas encore trouvé de remède miracle pour l'éradiquer complètement. Ne vous fiez donc pas aux recettes de grand-mère ou aux pilules miracles qui prétendent guérir ce mal.

Pour faire la part des choses et distinguer le vrai du faux, voici 12 mythes sur la gueule de bois.

1. Avoir une gueule de bois n'est pas dramatique

Une consommation excessive d'alcool affecte le système nerveux central. L'alcool interfère donc avec les composants chimiques du cerveau et entraîne maux de tête, vertiges et nausées. Le prix à payer pour une soirée bien arrosée peut aussi se traduire par une lourde fatigue, la bouche sèche et des malaises d'estomac, ce qui fragilise le système immunitaire. De plus, une sensation de faiblesse, des difficultés à se concentrer ainsi qu'une baisse de la mémoire font aussi partie des symptômes d'une bonne gueule de bois.

2. On remarque les mêmes effets chez l'homme ou la femme

Si un homme et une femme boivent la même quantité d'alcool, la femme aura plus de chances d'en ressentir les effets. La raison: les hommes ont une quantité supérieure d'eau dans le corps, ce qui les aide à diluer l'alcool ingurgité. Lorsqu'une femme boit la même quantité d'alcool, celui-ci s'accumule dans son système sanguin.

3. Ce n'est qu'en buvant de façon excessive que l'on risque de se sentir mal

Il ne faut pas être ivre mort pour en payer le prix le lendemain. Pour certains, quelques verres suffisent à déclencher maux de tête et autres symptômes déplaisants. Boire de l'eau ou une boisson non-alcoolisée entre chaque verre peut aider à favoriser l'hydratation et diminuer l'effet de l'alcool.

4. Opter pour du vin est plus judicieux

Le vin rouge contient des tannins qui sont reconnus pour déclencher des maux de tête chez certaines personnes. Le whisky a également tendance à causer de sérieuses veisalgies. Si vous vous inquiétez pour votre état du lendemain, le plus judicieux est d'opter - toujours modérément cela va de soi - pour la bière ou des spiritueux incolores, comme la vodka ou le gin.

5. Les cocktails allégés sont un pari sûr

Les cocktails "light" peuvent aider si vous comptez les calories, mais pas pour éviter une gueule de bois. Par contre, des recherches suggèrent que manger des fruits, sous la forme de jus entre autres, peut atténuer les effets d'une gueule de bois.

6. Les spiritueux avant la bière

Bien évidemment, l'ordre dans lequel vous buvez vos verres n'a aucune influence.

C'est la quantité d'alcool ingérée qui compte le plus. Par ailleurs, un verre de bière, un verre de vin ou un "shot" représentent une dose d'alcool égale. Ne vous laissez donc pas avoir par la taille du verre.

7. Manger des pâtes avant d'aller dormir

C'est mauvais pour deux raisons. D'abord, manger à l'heure de se glisser sous la couette (surtout si vous êtes déjà ivre) n'aide en aucun cas. Ensuite, la nourriture doit être dans l'estomac avant le "Happy Hour" pour qu'il y ait un quelconque impact sur votre alcoolémie.

Optez plutôt pour un steak ou une pizza avant d'engloutir votre martini et vous pourrez peut-être, on a bien dit peut-être, échapper à la gueule de bois. Avant d'aller vous coucher, la seule chose à faire est de boire beaucoup d'eau pour parer à la déshydratation.

8. Prendre des antidouleurs avant le coucher

Les antidouleurs en vente libre ne soulagent qu'après quatre heures. Une dose avant d'aller se coucher ne servira donc à rien au réveil. Une meilleure solution est de prendre le médicament juste après le réveil. Évitez cependant de prendre du Paracétamol. La combinaison de l'alcool et de cet anti-douleur pourrait endommager votre foie, déjà assez sollicité.

9. L'alcool aide à mieux dormir

C'est, en fait, tout l'inverse qui se passe. Alors qu'un petit verre avant le coucher peut aider à s'endormir plus rapidement, une trop forte consommation affaiblit la qualité de votre sommeil. En consommant trop d'alcool, on passe moins de temps dans la phase de [sommeil paradoxal](#) et on se réveille plus tôt. Si vous avez trop bu, la gueule de bois peut frapper durant la dernière partie de la nuit, ce qui vous empêchera de vous rendormir.

10. Soigner le mal par le mal

Boire de l'alcool au réveil ne fait que postposer la gueule de bois. Les pires symptômes apparaissent lorsque l'alcoolémie redescend à zéro. Si vous avez le malheur de reboire de l'alcool au petit-déjeuner, la gueule de bois fera son apparition plus tard dans la journée. En revanche, si vous ne pouvez pas démarrer sans un petit cocktail matinal, vous devriez en parler à un médecin.

[>>> Lire aussi: Alcool : à partir de quel moment est-ce le verre de trop ?](#)

11. Le café est la solution miracle

Boire trop de café entraîne une plus forte déshydratation et peut aggraver la gueule de bois. Après une nuit bien arrosée, il vaut mieux [boire beaucoup d'eau, des boissons sportives](#) ou encore une bonne tisane. C'est ce qui vous aidera à contrer la déshydratation de votre organisme.

12. Les remèdes à base de plante peuvent aider

Des chercheurs britanniques se sont penchés sur l'effets des pilules censées aider contre la gueule de bois, comme celles qui sont à base d'extrait de levure ou d'artichaut. Ils n'ont malheureusement trouvé aucun argument convaincant prouvant leur efficacité. Une autre équipe de chercheurs britanniques a découvert que les suppléments faits à base de cactus pouvaient réduire la nausée et la sensation de bouche sèche, mais pas les maux de tête si redoutés. Le seul remède qui marche vraiment ? Une consommation modérée et prendre son mal en patience