

SANTÉ

La vérité sur la gueule de bois

CE MALAISE MYSTÉRIeux MONOPOLISE TOUTE L'IMAGINATION DU FÊTARD, FACILEMENT TENTÉ PAR LES RECETTES ANCESTRALES. IL EST TEMPS DE TESTER VOS CONNAISSANCES, CAR TUER UN POULET NE VOUS PRÉSERVERA PAS DE LA GUEULE DE BOIS.

TEXTE JASMINE SAUNIER

ON N'EN CONNAÎT PAS BIEN LE MÉCANISME VRAI

Il existe quelques études scientifiques (dont celles parues dans *Current Drug Abuse Reviews* en 2010), mais pas suffisamment pour cerner le problème avec précision. On sait néanmoins que trois éléments interviennent. Citons d'abord l'éthanol, c'est-à-dire l'alcool pur, puis l'acétaldéhyde, issu de la transformation de l'éthanol par le foie, et les « congénères ». On met sous ce terme les substances issues de la fermentation de l'alcool, mais aussi de nombreux rajouts fatals comme les conservateurs ou les colorants. À savoir : plus l'alcool est de mauvaise qualité, plus les congénères sont légion. « *Les alcools blancs, comme le gin, contiennent moins de congénères que les bruns, tel le bourbon* », note Olivier Berthélemy, pharmacien et fondateur du laboratoire Deenox. Malheureusement, ça ne marche pas à tous les coups : la tequila fait exception, comme le vin blanc par rapport au vin rouge.

L'EXERCICE PHYSIQUE DIMINUE L'IVRESSE ET LA GUEULE DE BOIS VRAI ET FAUX

Seul le temps permet la dégradation de l'alcool par le foie. Si l'on élimine environ 0,15 g par heure, il faut 90 minutes pour évacuer un verre standard. Si elle n'agit pas sur le taux d'alcoolémie, l'activité physique pourrait néanmoins accélérer l'élimination des toxines par la transpiration. Mais ceci n'ayant jamais été testé, on ne vous garantit pas de grands résultats sur la gueule de bois !

LE CAFÉ ET L'ASPIRINE SONT NOS MEILLEURS ALLIÉS FAUX

Le café n'atténue en rien la gueule de bois. Il peut éventuellement diminuer la fatigue, mais au prix d'une aggravation de la déshydratation causée par ses effets diurétiques. Et la cuillerée de sel ajoutée dans la tasse, censée conjurer cette propriété ? On vous garantit surtout

un vomitif très efficace... Quant à l'aspirine, sa combinaison avec l'alcool est à bannir absolument. Cet anticoagulant agresse l'estomac, aggravant la gastrite provoquée par l'alcool, et diminue les capacités de l'organisme à l'éliminer. Le paracétamol est une meilleure option, mais il ne soulagera que le mal de tête. Dans tous les cas, il faut se garder d'en abuser, car il est mauvais pour le foie.

LA GUEULE DE BOIS SE GÈRE EN AMONT VRAI

La seule façon de limiter la gueule de bois est de boire modérément, d'alterner les verres avec beaucoup d'eau et de manger pour ralentir l'absorption de l'alcool par l'organisme. La gueule de bois atteint son maximum 7 à 8 heures après la consommation, quand le taux d'alcool est nul. À ce stade, vous ne pouvez plus y faire grand-chose, à part continuer à vous hydrater et éviter les recettes bizarres qui aggravent toujours le mal.

LA GUEULE DE BOIS EST D'ABORD UNE DÉSHYDRATATION FAUX

D'une part, les symptômes de la déshydratation sont différents de ceux d'une gueule de bois. Ensuite, les recherches montrent que cette dernière aurait plutôt une cause immunitaire. « *Il s'agirait d'une réaction du corps à la toxicité de l'alcool*, analyse le Dr Joris Verster, chercheur en psychopharmacologie. *C'est l'activation du système immunitaire qui produirait les effets de la gueule de bois.* » D'autres données soulignent une déficience en nutriments, principalement en magnésium et en vitamine B, ainsi qu'une production importante de stress oxydatif. Des mécanismes particulièrement néfastes qui ralentiraient la dégradation des produits toxiques dans le foie. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de déshydratation ! La consommation de quatre verres d'alcool cause la perte d'un litre d'eau dans l'organisme. Le phénomène existe,

LES MÉDICAMENTS CONTRE LA GUEULE DE BOIS

SECURITY FEEL BETTER, de la société PPN, se targuait d'accélérer de 3 à 6 fois la baisse du taux d'alcoolémie, grâce à une recette naturelle à base de fructose, de thé ou d'acide ascorbique. Le produit a été jugé totalement mensonger. Malgré une interdiction d'un an prononcée en 2006, il est à nouveau en vente sous une promesse toujours aussi dangereuse.

OUTOX, de l'entreprise du même nom. Même promesse, même arnaque. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a totalement réfuté la capacité de l'Outox à faire baisser le taux d'alcoolémie.

AFTER-EFFECT du laboratoire Deenox, a une optique différente : celle de réduire les sensations désagréables dues à la gueule de bois. Une étude plutôt probante démontre une amélioration de 60% de ses effets.

mais il agirait plutôt comme un renforcement de la gueule de bois. Le manque d'eau épaissit le sang, ce qui augmenterait la concentration des produits toxiques.

ON EST TOUS ÉGAUX DEVANT LA GUEULE DE BOIS

FAUX

Maux de tête, troubles digestifs, vertiges, difficultés de concentration... Les symptômes sont très variables d'une personne à une autre. C'est la même chose pour leur intensité et le degré d'alcool qui les provoque. La gueule de bois intervient de manière certaine à partir de cinq verres d'alcool, mais certains la ressentent bien avant. « À l'opposé, 20 % des gens y sont totalement insensibles », constate le Dr Verster. Les petits chanceux se rencontrent aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

MÉLANGER LES ALCOÛLS N'A AUCUNE CONSÉQUENCE

VRAI ET FAUX

« Jamais de mélanges ! » Avec ce mantra simple, vous pensiez vous en tirer à bon compte. Erreur... La seule part de vérité dans cette légende est que plus vous buvez, plus vous avez de chances de tomber sur des alcools contenant beaucoup de congénères. Par ailleurs, « beaucoup de mélanges » signifie aussi « beaucoup de verres ». C'est bête, mais c'est encore la première cause de la gueule de bois... Qu'en est-il de la triste réputation des cocktails sucrés ? Le sucre n'a pas d'influence particulière sur la gueule de bois. En revanche, il accélère le passage de l'alcool dans le sang et provoque une ivresse plus rapide.



RIEN NE VAUT LES BONNES TECHNIQUES D'AUTREFOIS... POUR ÊTRE MALADE

ON AIMERAIT VOUS DIRE QUE ÇA MARCHE, MAIS NON.

1

SOIGNER LE MAL PAR LE MAL
Premier prix de la conduite à (gros) risques. La consommation réitérée d'alcool empêche le corps d'atteindre ce taux d'alcoolémie nul qui est le pic de la gueule de bois. Vous repoussez efficacement le problème et prenez la voie rapide vers l'alcoolisme.

2

LE BON PETIT DÉJEUNER LOURD ET GRAS
Manger ralentit l'ivresse pendant la consommation. Mais pour le lendemain, on ne voit pas bien. Si, en plus, vous avez abusé du foie gras et de la bûche, c'est tout l'inverse : il faut fuir le gras et le sucre.

3

LE BOUILLON DE POULE, LES ŒUFS, LA SOUPE AUX TRIPES, LES CORNICHONS...
... Et autres recettes folkloriques glanées dans le monde entier : c'est non. On a dit : pas de lipides qui aggravent l'indigestion, pas d'acides qui brûlent l'estomac déjà fragilisé, etc.

4

LA FLAGELLATION AVEC DES BRANCHES DE BOULEAU...
... Pour stimuler la circulation sanguine. Remède souverain en Russie. On vous laisse juge, mais il paraît que c'est plus efficace couplé au frottement des aisselles avec du citron (conseillé par les Anglais).