

Savez-vous gérer les lendemains de fêtes ?

En plus d'une alimentation excessivement riche, l'alcool représente un des principaux pièges des fêtes. Comment gérer les lendemains ? Comment éviter les maux de têtes et les douleurs d'estomac ?

1) Au cours du repas vous buvez :

Le moins possible, quel que soit le type de boisson.

Le plus d'eau possible.

Idéalement, buvez un grand verre d'eau avant chaque verre d'alcool. L'alcool a l'inconvénient de déshydrater l'organisme, une des grandes causes des symptômes de la gueule de bois.

2) On vous propose un vin différent à chaque plat :

Vous acceptez, mais juste un petit verre.

Vous vous cantonnez à un seul type de vin durant tout le repas.

Il est toujours préférable d'éviter les mélanges. Alors restez sur le même vin.

3) Pour terminer la soirée, vous prenez :

Un bon café.

Une tisane.

Le café est déshydratant et en plus irritant, mieux vaut donc l'éviter.

4) A l'apéritif, il est préférable de choisir une boisson alcoolisée :

Pétillante.

Non pétillante.

Les bulles accélèrent les effets de l'alcool.

5) On vous présente des amuse-gueules :

Vous n'en prenez pas du tout, vous vous réservez pour le repas.

Vous mangez un peu, mais évitez tout ce qui est très salé.

Si vous buvez un verre d'alcool à l'apéritif, mieux vaut manger un peu en même temps. En revanche, évitez tous les aliments très salés car ils déshydratent et augmentent votre soif. Vous seriez tenté de boire plus vite votre verre et d'en reprendre un autre...

6) Si vous souffrez d'un mal de tête, vous prenez plutôt :

Un paracétamol.

Une aspirine.

L'aspirine est à éviter car elle tend à augmenter la concentration d'alcool dans le sang.

7) Vous ne vous sentez pas bien et on vous propose de tester un ' remède de grand-mère ' :

Vous acceptez volontiers.

Vous refusez net.

Attention les remèdes farfelus sont souvent au mieux inefficaces et au pire, ils aggraveront votre état déjà fragile.

8) Le lendemain d'une soirée alcoolisée, vous prenez une dose :

De vitamine C.

De vitamine D.

Il est recommandé de prendre un complément en vitamine C, car l'alcool accélère le métabolisme de cette vitamine, tout comme la cigarette.

9) Le lendemain au petit-déjeuner, vous commencez par prendre :

Un grand verre de jus d'orange.

Un grand verre d'eau.

Si vous avez l'estomac fragilisé par les excès de la veille, le jus d'orange est déconseillé, car comme tous les aliments très acides, il est irritant.

10) Si vous buvez 2 verres d'alcool à l'apéritif, combien de temps minimum devez-vous attendre pour éventuellement pouvoir prendre le volant ?

Environ 1 heure 30.

Environ 2 heures 30.

Chaque verre standard (tel qu'il est servi dans un bar), fait monter le taux d'alcoolémie de 0,2 à 0,25 g/l en moyenne. L'alcoolémie maximale est atteinte une demi-heure après la consommation (une heure après si la boisson alcoolisée est absorbée au cours d'un repas). Ensuite, on élimine 0,1 à 0,15g/l d'alcool par heure...

Dr Isabelle Eustache

22/12/2008