



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Faire la fête sans se déshydrater

Prendre un petit coup, c'est agréable, dit la chanson. Consommer de l'alcool fait partie des nombreux plaisirs que nous nous octroyons, entre le 18 décembre et le 4 janvier. Parfois au risque d'avoir la gueule de bois. La déshydratation de l'organisme est responsable des symptômes du lendemain de veille. Soyez équipé pour l'éviter.

LA DÉSHYDRATATION

La sensation de soif, les frissons et les nausées sont des signaux d'alarme de la déshydratation

Le corps a besoin d'eau pour hydrater cellules, tissus et fonctions du cerveau. Il est composé d'eau à 60 % chez l'homme et à 50 % chez la femme, et on la retrouve majoritairement dans les cellules ainsi que dans le sang. Quand la quantité d'eau éliminée correspond à celle

absorbée, l'équilibre hydrique du corps se maintient. Lorsque ce même équilibre est mis à l'épreuve par un abus d'alcool, les complications apparaissent.

Malgré qu'il nous en donne l'impression, l'alcool est loin de désaltérer. Au contraire !

Vos reins, pour chasser les toxines introduites par l'alcool, produisent une grande quantité d'urine, vous poussant à aller fréquemment au petit coin. En consommant trop d'alcool, votre organisme élimine plus d'eau qu'il n'en absorbe, entraînant inévitablement sa déshydratation.

COMMENT S'INSTALLE-T-ELLE ?

Pendant que vous sirotez tranquillement votre verre, le quart de l'alcool ingéré se dirige immédiatement vers votre sang. Le reste descend directement dans l'intestin. Son assimilation se fait plus ou moins rapidement et dépend de plusieurs facteurs.

Entre autres, il s'assimilera facilement si la boisson consommée est chaude, si du sucre y est ajouté ou si elle contient du gaz carbonique. Boire très rapidement, ou quand votre estomac est vide, peut aussi encourager la déshydratation. Votre taux d'alcoolémie, lui, variera selon votre sexe, votre poids, votre âge et votre état de santé général.

SES CONSÉQUENCES

La sensation de soif, les frissons, l'accélération du rythme cardiaque et les nausées

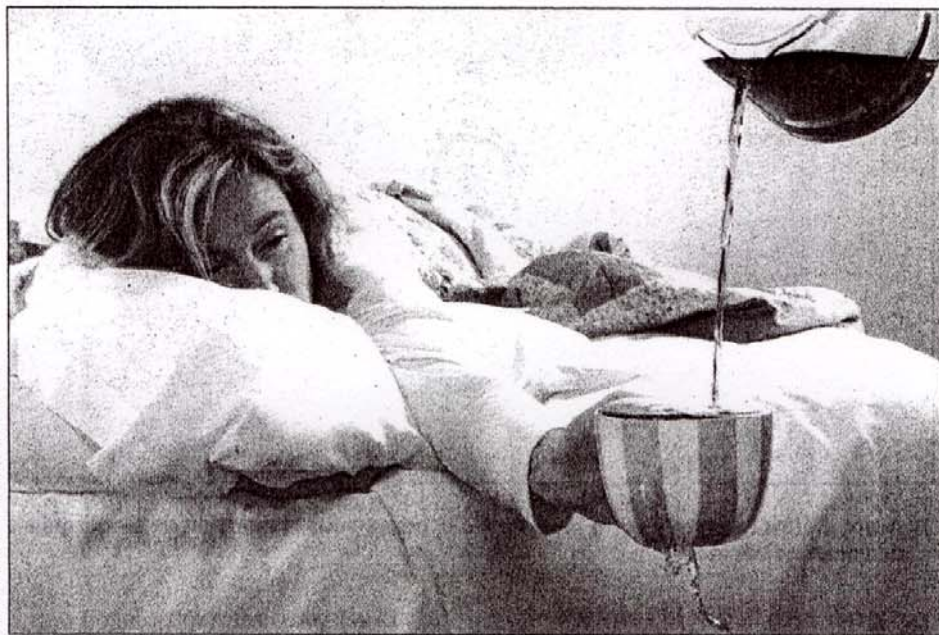


PHOTO ISTOCK

■ Boire du café n'est pas la bonne solution pour réhydrater l'organisme et vaincre la gueule de bois. Mieux vaut boire de l'eau.

font partie des nombreux signaux d'alarme de la déshydratation. L'urine est d'un jaune très pâle, et des douleurs au dos et à la nuque peuvent survenir. Le lendemain de la fête, migraines, diarrhées et fatigue peuvent se manifester, et cela, même si vous avez dormi plusieurs heures. C'est que l'alcool influence grandement les cycles normaux du sommeil.

LES SOLUTIONS

1 L'eau

Ayez toujours de l'eau à portée de main, et buvez-en un verre entre chacune de vos consommations. Le jus de tomates ou le bouillon de poulet, contenant tous deux des sels minéraux, rétablira rapidement votre équilibre interne. Un bon café ne vous fera toutefois pas dégriser. La caféine, au contraire, ne fera qu'accroître la déshydratation dans votre organisme. Prenez deux grands verres d'eau avant d'aller au lit et continuez de vous hydrater le lendemain de la fête.

2 Mangez suffisamment

Avant et pendant la consommation d'alcool, mettez-vous quelque chose sous la dent. Des aliments riches en gras, en protéines et en hydrates de carbone ralentiront notamment l'absorption de l'alcool. Évitez par ailleurs les aliments trop salés, qui vous inciteront à boire davantage. Votre taux

d'alcool sanguin augmentera en une demi-heure si vous êtes à jeun, et en une heure si vous avez mangé.

3 Ne soyez pas pressé

Buvez lentement, à raison d'un verre par heure. Votre foie mettra une heure pour décomposer 15 grammes d'alcool pur, soit environ une consommation de format standard. Pour en avoir le cœur net, vous pouvez, pour la modique somme de 5 \$, vous procurer un alcootest jetable à la SAQ la plus près de chez vous. La loi prévoit bientôt réduire le taux d'alcoolémie à 0,05 mg par 100 ml de sang. Aussi bien dire que c'est un investissement intelligent.

4 Trouvez le juste milieu

Même en période de festivités, rappelez-vous que l'équilibre et la modération sont à la base du bien-être physique et psychologique. Apprenez à reconnaître vos limites : c'est la base d'un party réussi et d'un lendemain de veille sans mal de tête.

En 2010, levez votre verre à la santé !

Sources :

- Educ'Alcool ;
- Alcootest Québec ;
- www.prevention.ch (outil pédagogique sur l'alcool destiné aux enseignants du niveau secondaire, en Suisse) ;
- La gueule de bois, Passeport Santé ;
- Petits verres et grandes vérités, www.doctissimo.ca.