

CHIROPRATIQUE

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

La déshydratation

Qu'ils se nomment Dionysos, Bacchus ou Liber Pater, ces dieux grecs, romains ou italiens, partagent la même philosophie : l'alcool fait partie des nombreux plaisirs. Surtout à l'arrivée des Fêtes ! Et ce, au risque d'avoir la gueule de bois ! La déshydratation de l'organisme est l'une des grandes causes qui provoquent des symptômes du lendemain de veille. Soyez équipé pour l'éviter !

QU'EST-CE QUE LA DÉSHYDRATATION ?

Le corps a besoin d'eau pour hydrater cellules, tissus et fonctions du cerveau. Saviez-vous qu'il est composé d'eau à 60 % chez l'homme et à 50 % chez la femme ? 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.

Bien 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 SE DÉSHYDRATE L'ORGANISME ?

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, vo-



PHOTO GETTY IMAGES

■ Buvez un verre d'eau entre chacune de vos consommations.

tre âge et votre état de santé général.

SES CONSÉQUENCES

La sensation de soif, les frissons, l'accélération du rythme cardiaque et les nausées font partie des nombreux signaux d'alarme de la déshydratation. L'urine est d'un jaune très foncé, 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 à l'heure. Votre foie mettra une heure pour décomposer un verre d'alcool, en le transformant en eau et en gaz carbonique. Procurez-vous un alcootest jetable à la Société des alcools du Québec (SAQ) la plus près de chez vous si nécessaire ! La loi sanctionne le taux d'alcoolémie supérieur à 80 mg par 100 ml de sang. Aussi bien dire que c'est un investissement intelligent !

4. Trouvez le juste milieu - N'oubliez pas que la modération a bien meilleur goût. Même en période de festivités, rappelez-vous que l'équilibre est 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 2012, levez votre verre à la santé !
Passez un joyeux temps des Fêtes !**