



Ce soir on fait la fête, et qui dit fête dit un pti verre de trop parfois. Heureusement pour vous j'ai dégotté 14 astuces pour survivre à la gueule de bois...

## **PENDANT**

La prévention, rien de mieux. Partez le ventre plein, buvez bon et hydratez-vous

**1. Ne buvez pas l'estomac vide.** Avant de vous rendre à une soirée où vous risquez de boire un peu trop d'alcool, mangez quelque chose – si possible des aliments gras. En tapissant les parois intestinales, les graisses ralentissent l'assimilation de l'alcool, et limitent donc le risque d'ivresse – ce qui réduit l'éventualité d'une gueule de bois le lendemain.

**2. Choisissez le bon type d'alcool.** Si vous devez choisir entre plusieurs alcools forts, optez pour de la vodka ou du gin plutôt que pour du whisky, du rhum ou du cognac. Si vous buvez du vin, prenez plutôt du blanc. Les alcools clairs, comme la vodka, ne contiennent pas de congénères, des composés chimiques qui accentuent les nausées

et le mal de tête du lendemain. Quant au vin blanc, il en renferme moins que le vin rouge.

**3. Buvez lentement.** L'organisme élimine l'alcool à un rythme régulier d'environ 30 ml par heure (la capacité d'élimination varie toutefois d'une personne à l'autre).

**4. Alternez alcool et autres boissons** – eau gazeuse, jus de fruits et autres boissons sans alcool.

**5. Évitez le champagne et les autres boissons alcoolisées pétillantes** (gin tonic ou rhum-coca, par exemple). Les bulles accélèrent le passage de l'alcool dans le sang.

## APRÈS

C'est là que c'est dur, qu'on se dit « je ne boirai plus jamais » retenez ces conseils et testez les!

1. Dès le réveil, **buvez deux verres d'eau** pour compenser la déshydratation résultant d'une trop grande consommation d'alcool.

2. **Buvez un grand verre de jus de pamplemousse**, d'orange ou de tomate. Le jus contient du fructose, un sucre simple qui accélère le métabolisme de l'alcool.

3. Si vous êtes consommateur de café, **prenez-en une tasse ou deux le plus tôt possible**. La caféine étant un vasoconstricteur, elle contracte les vaisseaux sanguins du cerveau, dilatés par l'alcool. N'en faites toutefois pas d'abus car, comme l'alcool, la caféine est diurétique: trop de café vous déshydratera davantage.

4. **Essayez le kudzu, ou tisane du «lendemain de la veille»**, contre l'empoisonnement à l'alcool. Vous en trouverez dans les magasins de produits naturels. Prenez les doses suggérées sur l'emballage du produit.

5. **Considérez le remède homéopathique nux vomica**, un antidote contre la gueule de bois. Prenez 3 à 5 granules de puissance 30 C toutes les quatre heures, en les laissant se dissoudre sur la langue.

6. Une fois revenu de vos malaises, **préparez-vous un bol de soupe ou**

**de bouillon de poulet.** L'un et l'autre remplaceront le sel et le potassium que l'organisme perd suite à la consommation d'alcool.

7. **Faites-vous un smoothie.** Le lait frappé à la banane remplace aussi le potassium et d'autres nutriments que l'on perd lorsqu'on boit beaucoup. Passez au mélangeur une demi-tasse de lait, une banane et deux cuillerées à thé de miel.

8. Si la nourriture ne vous répugne pas trop, **prenez un repas léger composé d'un fruit frais,** de craquelins et de miel. Les fruits et le miel sont de bonnes sources de fructose. Réservez le bacon et la saucisse pour une autre journée.

9. Bien que vous ayez probablement envie de rester au lit, **levez-vous et allez courir ou prendre une marche,** ce qui stimulera la production d'endorphines, analgésiques naturels produits par l'organisme. La trop grande consommation d'alcool peut avoir pour effet d'abaisser les taux d'endorphines.

Évidemment, c'est mieux de rester raisonnable et surtout de connaître ses limites...

source