

# La gueule de bois

Comment se remettre d'un lendemain de veille PAM HARRISON

**E**n général, après combien de cocktails risque-t-on d'avoir la gueule de bois? Après cinq ou six cocktails si on est un homme, et entre trois et cinq si on est une femme. Toutefois, vous serez peut-être surpris d'apprendre que l'on ne s'entend pas sur les causes exactes de la gueule de bois. On sait, cependant, qu'elle est due surtout à l'acétaldéhyde, une substance toxique produite par le foie saturé d'alcool », d'expliquer Wende Wood, pharmacienne au Centre de toxicomanie et de santé mentale de Toronto et conférencière en pharmacologie à l'Université de Toronto. Voici donc la pénible vérité sur les lendemains de veille...



## Quels sont les symptômes de la gueule de bois?

Au cas où vous ne les connaîtrez pas, voici les symptômes de la gueule de bois : maux de tête (généralement lancinants), fatigue, malaise généralisé, diarrhée, nausées et tremblements. Généralement, les gens arrivent à composer avec ces symptômes, mais il est reconnu que la baisse de productivité causée par la gueule de bois occasionne pour l'économie canadienne des pertes annuelles évaluées à environ 1,4 milliard \$. De plus, selon un rapport de 2001 publié dans le magazine *Annals of Internal Medicine*, les gens qui se présentent au travail avec la gueule de bois courent un risque accru de se blesser ou de fournir un rendement inférieur à ce qu'ils ont l'habitude de donner. Les lendemains de veille peuvent aussi affecter la vigilance au volant et accroître les risques de décès par crise cardiaque. Paradoxalement, le phénomène est plus fréquent chez les buveurs modérés que chez les gros buveurs, probablement parce que les buveurs chroniques ont appris à s'adapter aux effets de l'alcool.

Certaines personnes voient leur appétit augmenter de façon exceptionnelle le jour suivant une consommation excessive d'alcool. La raison en est simple : ils n'ont pas mangé suffisamment pendant qu'ils buvaient. « Mais l'alcool et la gueule de bois peuvent également affecter la production de certaines hormones, comme l'insuline », de dire Madame Wood. « L'alcool, en effet, inhibe la production du glucose sanguin durant le processus d'intervention de l'insuline. »

L'excès d'alcool peut aussi perturber l'équilibre des électrolytes, soit le

**Si vous avez bu beaucoup d'eau, mais ne pouvez retourner vous coucher, prenez un analgésique léger, comme une aspirine, ou un anti-inflammatoire, comme un comprimé d'ibuprofène, qui vous aideront à soulager vos maux de tête lancinants et vos malaises.**

sodium, le potassium, le calcium et le magnésium, des sels solubles qui jouent un rôle de premier plan dans la transmission des impulsions électriques.

### Quelles sont les boissons alcoolisées les plus susceptibles de causer la gueule de bois ?

Les spiritueux de couleur foncée, comme le rye, le scotch, le bourbon et le brandy, contiennent des impuretés appelées congénères. Ces substances, que l'on ajoute aux boissons pour leur donner saveur et couleur, peuvent contribuer à provoquer la gueule de bois. Lors d'une étude sur ce phénomène, 33 % des participants qui avaient bu une grande quantité de bourbon (une boisson à haute teneur en congénères) ont déclaré avoir souffert de la gueule de bois, contre seulement 3 % de ceux qui avaient ingéré de généreuses quantités de vodka, un spiritueux contenant peu de congénères. Voilà qui explique en partie pourquoi les buveurs chroniques préfèrent souvent la vodka et le gin aux spiritueux colorés.

Le vin rouge peut, lui aussi, être problématique, car il contient de la tyramine, une autre substance chimique qui provoque des maux de tête chez les gens qui y sont sujets. « Et si dans une brasserie le personnel nettoie pas les tuyaux et les robinets dans lesquels circule la bière en fût, celle-ci pourrait, à son tour, provoquer la gueule de bois », de dire Wende Wood.

Enfin, la déshydratation causée par l'alcool et par une mauvaise qualité

de sommeil peut aussi contribuer à provoquer ces symptômes.

Et que dire des boissons saturées de gaz carbonique — comme le champagne — qui suscitent une envie irrésistible de rigoler dès le premier verre ? Dans le cadre d'une petite étude, on a observé, chez les deux-tiers des participants, que la saturation en gaz carbonique accélérât l'absorption de l'alcool.

Le phénomène serait probablement dû au fait que le gaz libéré dans l'estomac provoque un élargissement et un vide gastrique dans le petit intestin, ce qui favoriserait une absorption plus rapide de l'alcool.

### Que faire pour éviter la gueule de bois ?

Faute de s'abstenir, les gens devraient éviter de boire quand ils ont l'estomac vide. En effet, comme la nourriture ralentit l'absorption de l'alcool, il vous sera plus facile de vous rendre compte que vous en avez trop consommé et serez plus enclins à vous arrêter à temps. Un autre truc est de boire de l'eau avant, pendant et surtout après avoir pris de l'alcool, car l'eau ralentira votre rythme de consommation, diluera l'alcool ingéré et vous aidera à vous réhydrater avant que n'arrive l'heure du coucher. La vitamine B<sub>6</sub> pourrait aussi vous aider. Dans le cadre d'une étude, des participants ont déclaré que leurs symptômes avaient été réduits de moitié à la suite d'une fête bien arrosée alors qu'ils avaient pris 1 200 mg de vitamine B<sub>6</sub> avant, pendant et après la soirée, comparativement à une autre fête où ils n'avaient pas pris de vitamine B<sub>6</sub>.

Enfin, selon une étude commanditée par le fabricant de Liv. 52, ce

produit ayurvédique à base d'herbes réduirait les symptômes de la gueule de bois mieux qu'un placebo quand on le prend en même temps que l'alcool. Selon son fabricant, Liv. 52 facilite l'élimination rapide de la principale responsable des lendemains de veille : l'acétaldéhyde, cette substance toxique issue de la saturation du foie par l'alcool.

### Quels sont les remèdes à la gueule de bois ?

La vérité, c'est qu'il n'existe aucune solution miracle, bien que les remèdes maison ne manquent pas. « Le mieux, c'est encore l'eau, le sommeil, une bonne nourriture et, bien sûr, le temps », de dire Wende Wood. Si vous avez bu beaucoup d'eau, mais ne pouvez retourner vous coucher, prenez un analgésique léger, comme une aspirine, ou un anti-inflammatoire, comme un comprimé d'ibuprofène, qui vous aideront à soulager vos maux de tête lancinants et vos malaises. Certains ne jurent que par les boissons énergisantes pour refaire le plein de fluides et d'électrolytes que le corps a perdus, alors que d'autres préfèrent les jus de fruits ou les bananes. Mais aucun de ces remèdes n'a pu faire la preuve scientifique de son efficacité.

Et enfin, que dire de la méthode vieille comme le monde qui consiste à prendre de l'alcool pour se remettre d'une cuite ? « Cela peut aider au début, puisque l'alcool empêchera le foie de produire de l'acétaldéhyde, mais, ultimement, vous ne ferez que retarder l'inévitable et rendre vos symptômes encore pires qu'ils ne l'auraient été. » ☞