

Comment festoyer sans gueule de bois ?

Les nausées et les maux de tête sont les cauchemars des **lendemains de fêtes**. Il n'y a qu'une solution : boire vraiment très peu d'**alcool**, voire pas du tout. A défaut, voici quelques conseils qui permettent de limiter la **gueule de bois** des **lendemains de fêtes**...

Comment limiter la gueule de bois ?

A faire

Buvez beaucoup, mais de l'eau. Dès la veille buvez beaucoup d'eau. Pendant la fête, ayez systématiquement un verre d'eau à portée de main et ne reprenez jamais un verre d'**alcool** sans avoir bu un grand verre d'eau. Même si vous n'avez pas vraiment soif ni envie d'eau. Pourquoi ? Parce que l'**alcool déshydrate** et que cette **déshydratation** est une des grandes causes des symptômes de la **gueule de bois**. Au coucher et dès le lendemain matin au réveil, avalez un grand verre d'eau.

Dès que possible (fin de soirée ou lendemain), buvez des tisanes et aussi des jus de légumes, bouillons ou soupe à l'oignon pour vous hydrater et faire le plein de sels minéraux.

Evidemment, vous devez limiter votre quantité d'**alcool** totale, mais aussi la fractionner : pas plus d'un verre par heure et buvez très lentement pour faire durer votre verre. Veillez aussi à ce qu'on ne vous remplisse pas votre verre avant que vous ne l'ayez complètement terminé.

Mieux vaut vous tenir à un seul type d'**alcool**. Autrement dit, évitez de mélanger les **alcools**.

Faites régulièrement des pauses et aérez-vous. Le bruit et la lumière (sans parler de la fumée) fatiguent beaucoup et aggravent les symptômes de la **gueule de bois**.

Prenez de la vitamine C, car l'**alcool** accélère le métabolisme de cette vitamine. Raison de plus si vous fumez. Attention, ne faites pas le plein de vitamine C à coup de jus d'orange, car comme tous les aliments très acides, le jus d'agrumes est irritant.

En cas de maux d'estomac, brûlures et remontées acides, prenez un traitement antiacide.

A ne pas faire

Manger très salé. Chips et autres spécialités très salées accélèrent la déshydratation. En donnant très soif les aliments salés appellent aussi à la consommation de boissons... alcoolisées.

Boire des boissons alcoolisées pétillantes ou des cocktails pétillants. Les bulles accélèrent les effets de l'alcool.

Boire du café. Le café est diurétique et aggrave la déshydratation. Par ailleurs, il est irritant. A noter que c'est la caféine qui est déshydratante. Il faut donc aussi éviter le thé et les boissons au cola ! Suivre les remèdes de grand-mère. Au mieux, ils seront inefficaces, et au pire, ils aggraveront votre état fragile.

Evidemment, on ne conduit pas après avoir bu de l'alcool, et si nécessaire, on prend un jour de congé, particulièrement si on exerce une profession exigeant une bonne vigilance (travail sur machine, conduite...).

Enfin, soyez prudent si vous prenez des médicaments. Certains (antidépresseurs, neuroleptiques, sédatifs...) ne font pas bon ménage avec l'alcool. Demandez conseil à votre médecin, pharmacien ou lisez bien la notice.