

LE GUIDE

anti-gueule de bois



offert par DocteurBonneBouffe.com

Chaque année, c'est la même chose :

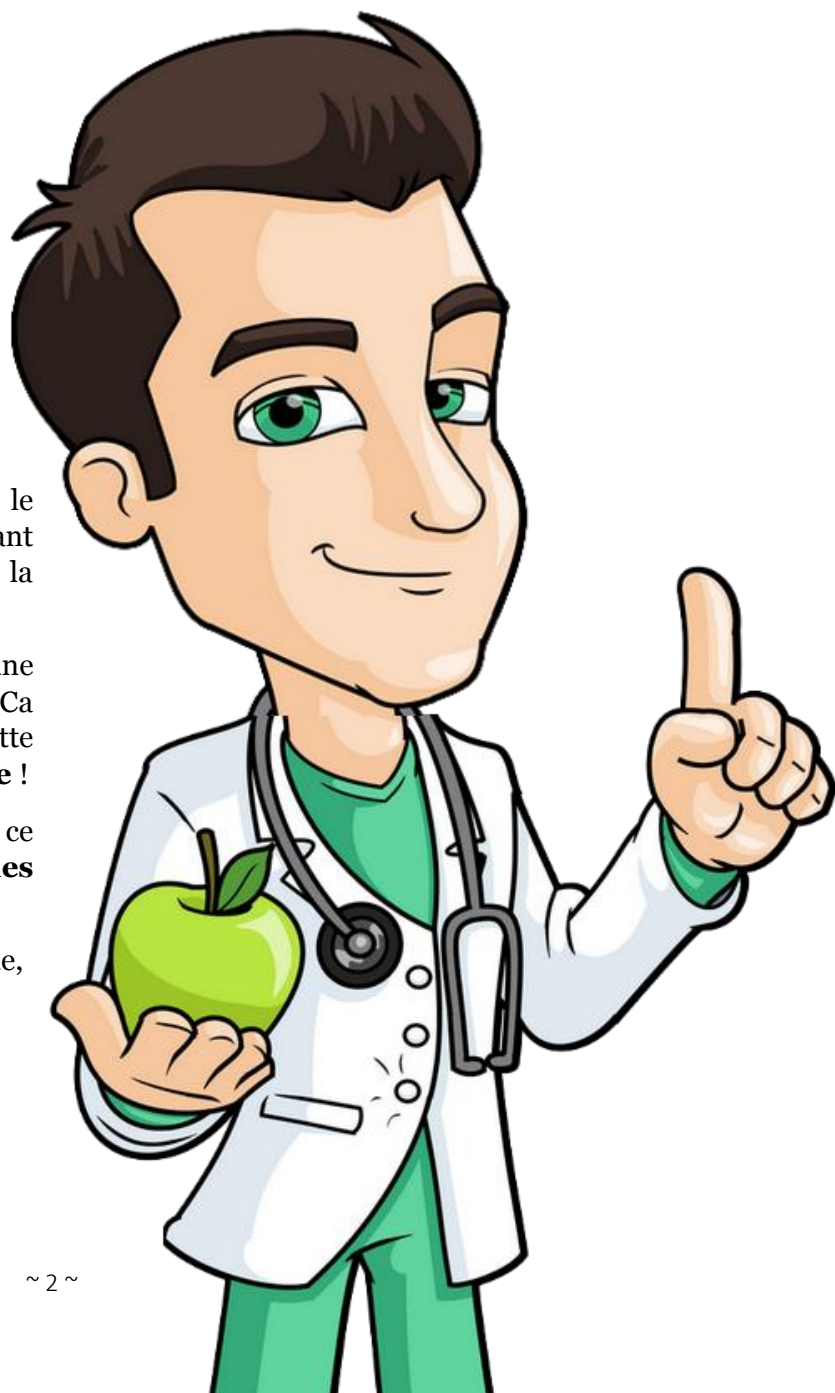
Tu fais couler l'alcool à plein flot et le lendemain tu regrettes en constatant amèrement que tu as ce qu'on appelle... la **gueule de bois** !

Oui, oui, tu sais : la tête comme une citrouille, la bouche pâteuse, les nausées ? Ça te rappelle quelque chose ? Alors, cette année, on ne se fait pas avoir : **on anticipe** !

Docteur BonneBouffe vous livre dans ce guide quelques **astuces pour éviter les lendemains difficiles**.

Bonne lecture et bonne découverte du guide,

DocteurBonneBouffe.com



Introduction au phénomène de la « gueule de bois »

Qu'est-ce que la gueule de bois ?

La **gueule de bois**, autrement appelée **veisalgie**, est cet **ensemble de symptômes** que nous pouvons constater le lendemain de soirée hautement arrosée : **sensation de bouche pâteuse, soif, fatigue, crâne prêt à exploser** et autres sensations tout aussi désagréables.



Pourquoi a-t-on la gueule de bois ?

Le coupable de ce phénomène n'est rien d'autre que le métabolisme de **l'alcool**, c'est-à-dire le mécanisme de **dégradation de l'alcool**.

En effet, une fois bu, l'alcool est transformé par une enzyme appelée **l'alcool déshydrogénase en acétaldéhyde**, 30 fois plus toxique que l'alcool. Cette substance, l'acétaldéhyde, **augmente la production de radicaux libres**, ces mauvaises molécules qui s'attaquent aux tissus et aux cellules saines de notre organisme, **accélérant ainsi leur vieillissement**.

Pour cette raison, notre organisme a pour mission, le lendemain de soirée, d'**éliminer** cette substance néfaste. De quelle manière ? Par les urines notamment. C'est pourquoi elle nécessite de l'eau qui va être récupérée dans nos cellules, vers le sang pour être transportée jusqu'aux reins où elle entrera dans la constitution de l'urine afin d'excréter le toxique. Cela explique cette **grande soif au réveil** et ce **terrible mal de crâne**, dû à la déshydratation - mais aussi au **déficit cérébral** que provoque l'alcool en rétrécissant les petits vaisseaux cérébraux !

Ainsi, vous l'aurez compris : plus on boit d'alcool et plus on produit cette substance toxique qui ne pourra pas forcément être excrétée aussi rapidement qu'elle est produite. Elle est donc stockée, ce qui entraîne **nausées et vomissements**.

La **fatigue**, quant à elle, est due à la **forte activité du foie** dans la détoxification de l'alcool, et aussi peut être au manque de sommeil de la nuit passée. ;)

4 astuces à suivre pour ne pas avoir la gueule de bois

1. Évitez les mélanges

Évitez les mélanges d'alcools, les boissons alcooliques gazeuses ou contenant du soda qui enivrent plus rapidement.

2. Consommez intelligent

Espacez les verres et évitez le « binge drinking », c'est-à-dire la consommation d'une grande quantité d'alcool en un laps de temps très réduit.

3. Alimentez-vous

Alimentez-vous, mais attention, ne consommez pas d'aliments trop salés : la consommation de sel peut majorer la déshydratation.

4. Buvez... de l'eau !

Buvez de l'eau ! On conseille un verre d'eau après un verre d'alcool, pour éviter la déshydratation. Alternez toujours les deux et la soirée sera encore plus réussie !

Les 12 aliments anti-gueule de bois

1. Les pâtes

Manger des **aliments rassasiants** comme les **pâtes** permet de **diminuer l'effet toxique de l'alcool sur l'estomac**.

Privilégiez les **pâtes au blé complet** qui, de par leurs **glucides complexes**, vous permettront de vous rassasier plus longtemps et ainsi éviter l'hypoglycémie provoquée par la prise d'alcool.

2. Le fromage

Les aliments gras comme le **fromage** ralentissent l'**absorption d'alcool**, c'est-à-dire le passage de l'alcool dans le sang. Les effets de l'alcool se font alors sentir **moins rapidement et moins violemment !**

Attention : le fromage est riche en lipides. A consommer avec modération !



3. L'oignon

Les **oignons**, tout comme l'**ail**, ont des **propriétés anti-oxydantes** qui permettent de lutter contre la production de radicaux libres provoquée par l'acétaldéhyde - la substance produite par notre organisme pour éliminer l'alcool.

(Pas terrible pour l'haleine cependant !)

4. La figue de barbarie

La **figue de barbarie**, à consommer avant l'excès de boisson, **soulagerait la nausée, le manque d'appétit et la bouche sèche** du lendemain matin.

5. L'eau

L'eau est **essentielle** avant, pendant et après vos soirées arrosées : elle permet **d'éviter la déshydratation** ainsi que **l'élimination du fameux acétaldéhyde**.

6. Les céréales

Les céréales (et un bon petit déjeuner de manière générale) est excellent le lendemain de soirée, il permet de **se remplir l'estomac** et **lutter contre les nausées**.

7. La banane

La banane lutte contre la gueule de bois grâce à sa **richesse en vitamine B6**. Elle permet également de **ré-équilibrer les fluides cellulaires** en électrolytes en apportant du potassium.

8. Les graines de citrouille

Les graines de citrouille sont riches en **magnésium** qui contribue à la transmission des influx nerveux et **soulage ainsi la migraine** (d'où l'expression avoir une tête comme une citrouille ? ;).

9. Le piment de Cayenne

Le piment de Cayenne a des **vertus anti-migraineuses**. Il permet au corps de **s'ajuster à la douleur et déclenche la libération d'endorphine**.

10. Le thon

Le thon contient une enzyme au nom imprononçable (l'alpha cétooglutarate déshydrogénase) qui **aide à l'élimination de l'alcool**.

11. Le romarin

Le **romarin** améliore la **circulation sanguine cérébrale** et a des propriétés anti-oxydantes. Parfait pour éliminer les radicaux libres et le mal de crâne des lendemains de soirées !

12. Le gingembre

Enfin dernier aliment à garder sous la main : le gingembre. En effet, le **jus ou l'infusion de gingembre** soulage la **sensation nauséuse** (à condition de manger avant pour ne pas irriter l'estomac).



Et pour plus d'astuces, rendez-vous sur...



DOCTEURBONNEBOUFFE.COM

Votre magazine diététique et santé, version fun !