

Réduction des méfaits liées à l'usage des drogues



L'alcool et la gueule de bois

Voici quelques conseils afin de limiter les effets secondaires occasionnés par l'abus de la consommation d'alcool.

À éviter

- Le café, tabac et alcool : ils contiennent de l'acétaldéhyde (plus toxique que l'alcool), serait en grande partie responsable de la gueule de bois. Les nouvelles boissons énergisantes (Red Bull, Monster, etc.) qui sont extrêmement riches en caféine, sont aussi à proscrire.
- Les aliments salés : ils accélèrent la déshydratation.
- L'aspirine : Avant et après, l'acide acétylsalicylique augmente la concentration d'alcool dans le sang.
- L'acétaminophène (Tylenol) : Lorsque combiné avec l'alcool, l'acétaminophène perturbe le travail du foie.

À faire

- Boire beaucoup d'eau ou du Gatorade afin de contrer la déshydratation et les maux de tête associés.
- Manger des aliments riches en fibres et protéines, ceux-ci demeurent plus longtemps dans le système digestif et absorbent mieux l'alcool que les aliments riches en sucres raffinés.

Lendemain de veille

- Boire des jus de fruits (sauf les acides, comme l'orange), de l'eau ou du Gatorade. Les jus de fruits sont riches en fructose, ce qui facilite l'élimination de l'alcool. Le Gatorade pour sa part, comble aussi les pertes en sels et minéraux.
- Manger un déjeuner consistant riche en fibres et protéines, l'ajout de miel (riche en fructose) contribue au processus d'élimination.

Mythe

Le verre du lendemain : La gueule de bois est causée par la variation du taux d'alcool dans le sang. À court terme, il permet en effet de diminuer celle-ci, cette solution paraît attrayante, mais elle cache un piège dangereux à long terme. Le recours

continuel au verre du lendemain pour soulager la gueule de bois, peut contribuer grandement à établir ou cache peut-être, une dépendance à l'alcool, le petit déjeuner consistant est de loin préférable et plus efficace que le verre du lendemain.

Le seul véritable remède est le temps... que cela prend pour que l'alcool soit éliminé.

La modération est et demeurera toujours la meilleure prévention.

Mario, travailleur de rue Amos