

Réduction des méfaits liées à l'usage des drogues

Quand le plaisir fait souffrir !

L'alcool et ses facettes méconnues

L'alcool fait parti de nos vies depuis plusieurs millénaires, et pourtant, on commence à peine à comprendre ses effets sur l'organisme. De nos jours, plusieurs mythes l'entoure encore, essayons ensemble d'y voir un peu plus clair.

On connaît bien certains aspects de sa dangerosité sanitaire et sociale : troubles hépatiques, accident de la route, augmentation de l'agressivité chez certains individus, etc. Par contre, on passe souvent sous silence ses facettes moins connues et pourtant très néfastes pour l'individu et la société. En effet, l'alcool est impliqué dans près de la moitié des agressions sexuelles. et il est aussi en cause dans près de la moitié des suicides et tentatives de suicide.

Avis aux sportifs

L'alcool est excellent pour faire fondre les tissus musculaires et un taux d'alcoolémie de 0.08, rallonge le temps de réaction de 30 à 50 %. Alors, pensez-y bien, alcool et sport ne font pas bon ménage.

Le verre du lendemain

La gueule de bois est causée par la variation du taux d'alcool dans le sang. Le verre du lendemain permet simplement de diminuer celle-ci, il ne dégrise pas. Le temps qui passe est le seul remède véritablement efficace, il ne

faut pas perdre de vue que l'alcool est éliminé à 90 % par le foie et 10 % par les poumons, les reins et la peau. Le besoin constant de faire appel au verre du lendemain, cache peut-être un problème de dépendance à l'alcool. Soyez vigilants !

La gueule de bois

À éviter

- Le café, tabac alcool, boissons énergisantes (Red Bull®, Monster®, etc.). Augmente les effets toxiques au niveau du foie et de l'estomac.
- Les aliments salés : ils accélèrent la déshydratation.
- L'acide acétylsalicylique (Aspirine®) : Avant et après, 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.

Mario, travailleur de rue Amos