

Un remède contre la gueule de bois - 1/2

Finis l'impression d'avoir les cheveux qui poussent dans l'autre sens après une soirée bien arrosée...

Hé non !, j'ai pas de recette miracle pour éviter la gueule de bois, mais je cherchais une intro à l'article. Voici quelques infos assez rapides sur l'alcool et sur son mécanisme au niveau de l'organisme.

Une petite définition pour commencer : (dixit un dico quelconque)

L'alcool ou éthanol est l'un des plus anciens produits psychoactifs consommés. Il est obtenu par fermentation de fruits comme la pomme (cidre), l'orge (bière), le raisin (vin), ou par distillation de malt (whisky), de pomme de terre ou de blé (vodka, bizarre !) ou de raisin (cognac ou autre). Et je ne parle pas des apéro ou des boissons spécial jeunes avec un pourcentage non négligeable d'alcool.

Voyons maintenant les effets :

Les effets semblent se décomposer en deux phases :

Ø une phase d'euphorie, de désinhibition et d'excitation (effets que les buveurs recherchent évidemment)

Ø une phase de sédation et d'endormissement (l'alcool atteint le cerveau : la réaction dépend surtout des personnes)

Ø On pourrait en rajouter une autre : la gueule de bois pour ceux qui tiennent l'alcool ou l'inventaire de son estomac devant soi.

Comment ça marche ?

L'éthanol est une molécule de petite taille ; elle se diffuse sans difficulté du tube digestif à l'ensemble des cellules de l'organisme, y compris les alvéoles pulmonaires, ce qui explique la possibilité de doser l'alcool dans l'air expiré (soufflez dans le ballon siou plais). Le foie élimine par différentes voies enzymatiques 90% de l'alcool circulant dans le sang (et encore! : suivant la personne). L'alcool se lie avec de nombreux récepteurs biologiques comme les récepteurs à glutamate (neuro transmetteur exciteur : pas la peine de faire un dessin), GABA (là, c'est l'inverse : cela inhibe : on peut voir son effet quand on dort sur la table : phase 2) et la nicotine (oui, on synthétise de la nicotine dans l'organisme : c'est un excitant à petite dose mais un inhibiteur assez actif en dose élevée) .

L'alcool comme les autres produits générateurs de dépendance est impliqué dans l'augmentation de la libération de dopamine (encore un neurotransmetteur exciteur). Tout ça fait pas mal de neurotransmetteur pour un verre !. tiens, encore un autre : L'alcool agit en partie par l'intermédiaire des endorphines. Les individus qui sont portés sur l'alcool semblent avoir des niveaux d'endorphines élevés et ceux qui n'y sont pas prédisposés ont des niveaux faibles. Ce truc a pour effet l'inhibition de la douleur (fin en -phine comme morphine, etc..), enfin jusqu'à un certain point !

Il n'y a pas d'égalité devant le risque d'abus d'alcool. Certaines personnes, génétiquement vulnérables ou ayant subi des situations d'anxiété ou de stress, risquent de passer d'une consommation récréative (le samedi soir ou autre entre jeunes) à une consommation répétée, excessive et non contrôlée.

L'alcool pris à doses importantes et répétées, a une toxicité qui concerne de nombreux organes. Il est tout d'abord toxique pour les cellules du foie, aboutissant parfois à une cirrhose. L'alcool est par ailleurs un important facteur dans la survenue des cancers de la bouche, de la langue, du larynx, de l'oesophage et du foie pas jolies à voir). Il entraîne l'apparition de maladies cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires en agissant sur le coeur et en favorisant l'hypertension artérielle (normal avec tous les neurotransmetteurs en jeu).

L'alcool peut être responsable de la dégénérescence de cellules nerveuses et de la mort d'autres cellules. Cette dégénérescence des cellules est observée quelquefois chez le fœtus dont la mère consomme de manière répétée de l'alcool en grande quantité.

Pas joyeux comme effets !

Un petit calcul

. Un verre standard correspond à environ 10 grammes d'alcool pur. C'est environ la dose (en gros) servie dans les cafés, quelle que soit la boisson alcoolisée. Pour connaître la quantité d'alcool en grammes, il faut

Un remède contre la gueule de bois - 2/2

multiplier la dose en centilitres par le degré d'alcool, puis multiplier ce résultat par 8 et diviser par 100.

Exemple : 4 cl de whisky à 40° = $(4 \times 40 \times 8) : 100 = 12,8$ grammes d'alcool pur. Pas mal hein ! Je ne mentionnerais pas ici le taux d'alcool au volant : tout le monde le sait (enfin j'espère.....)

L'organisation mondiale de la santé (O.M.S.) donnent quelques conseils fondamentaux :

pour les filles : ne pas dépasser 1 à 2 verres standard par jour,

pour les hommes : ne pas dépasser 2 à 3 verres standard par jour,

ne pas dépasser plus de 4 verres standard en une seule occasion,

faire des pauses de consommation d'alcool en cas d'excès ou de consommation quotidienne,

ne pas mélanger avec d'autres produits psychoactifs tels les médicaments,

Deux trucs encore :

L'alcool n'ouvre pas l'appétit mais aurait une action contraire !.

Nous, les jeunes, avons une tendance au sucré excessif (bonbons, coca etc) contrairement à nos parents.

Heureusement, l'industrie nous a préparé des boissons alcoolisées fluo avec des super goûts sucrés pouvant cacher l'alcool : attention c'est pas de l'eau sucrée !!

Rq : cet article a été réalisé par quelqu'un qui ne boit pas d'alcool mais qui a de bonnes sources ;-)