

Pour de nombreuses personnes, une nuit passée à consommer de l'alcool peut entraîner un réveil douloureux et les effets redoutés d'une gueule de bois.

Que nous dit la science à propos de ce phénomène ?

Quelles sont les causes des symptômes typiques d'une gueule de bois ?

Et la question est peut-être aussi ancienne que les gueules de bois elles-mêmes : existe-t-il de vrais remèdes ?

## Qu'est-ce que la gueule de bois ?

Elle fait référence à un ensemble de symptômes qui surviennent en conséquence d'une consommation excessive d'alcool. Les symptômes typiques comprennent la fatigue, la sensation de faiblesse, la soif, les maux de tête, les douleurs musculaires, la nausée, les maux d'estomac, des vertiges, une sensibilité à la lumière et au bruit, de l'anxiété, de l'irritabilité, de la transpiration et une augmentation de la tension artérielle. La gueule de bois peut varier d'une personne à l'autre.

## Qu'est-ce qui cause les symptômes de la gueule de bois ?

Un certain nombre de facteurs peuvent contribuer à la gueule de bois :

- » **Déshydratation légère** : L'alcool supprime la libération de la vasopressine, une hormone produite par le cerveau qui envoie des signaux aux reins, leur indiquant de retenir le liquide. Par conséquent, l'alcool augmente la miction et la perte excessive de liquides. La déshydratation légère qui en résulte contribue probablement aux symptômes de la gueule de bois tels que la soif, la fatigue et les maux de tête.
- » **Troubles du sommeil** : Les personnes peuvent s'endormir plus rapidement après avoir bu de l'alcool, mais leur sommeil est fragmenté, et elles ont tendance à se réveiller plus tôt. Cela contribue à de la fatigue, ainsi qu'à une perte de productivité.
- » **Irritation gastro-intestinale** : L'alcool irrite directement la muqueuse de l'estomac et augmente la libération d'acide, ce qui peut entraîner des nausées et des gênes à l'estomac.
- » **Inflammation** : L'alcool augmente l'inflammation de l'organisme. L'inflammation contribue au malaise que les personnes ressentent lorsqu'elles sont malades, de sorte qu'elle peut également jouer un rôle dans les symptômes de la gueule de bois.



### Autres substances qui contribuent aux symptômes de la gueule de bois

L'alcool est le principal responsable de la gueule de bois, mais d'autres composants des boissons alcoolisées peuvent contribuer aux symptômes d'une gueule de bois ou l'aggraver.

- » Les congénères sont des composés, autres que l'éthanol, qui sont produits pendant la fermentation. Ces substances contribuent au goût et à l'odeur des boissons alcoolisées. Les spiritueux plus foncés, comme le bourbon, qui ont tendance à avoir des taux de congénères plus élevés que les spiritueux clairs, peuvent aggraver les symptômes de la gueule de bois chez certaines personnes.
- » Les sulfites sont des composés ajoutés au vin comme conservateurs. Les personnes qui ont une sensibilité aux sulfites peuvent souffrir de maux de tête après avoir bu du vin.

- » **Exposition à l'acétaldéhyde** : Le métabolisme de l'alcool, principalement par le foie, crée la molécule d'acétaldéhyde, un sous-produit toxique de faible durée de vie, qui contribue à l'inflammation du foie, du pancréas, du cerveau, du tube digestif et d'autres organes.
- » **Mini-retrait** : Lorsqu'elles boivent, les personnes peuvent se sentir plus calmes, plus détendues et même euphoriques, mais le cerveau s'adapte rapidement à ces effets positifs, essayant de maintenir l'équilibre. Par conséquent, lorsque l'agitation s'estompe, les personnes peuvent se sentir plus agitées et anxieuses qu'avant de boire.

Comme les individus sont si différents, il est difficile de prédire combien de verres peuvent provoquer une gueule de bois. À chaque fois que des personnes boivent jusqu'à l'ivresse, il y a un risque qu'elles aient une gueule de bois le lendemain.

### Quand est-ce que la gueule de bois est maximale et combien de temps cela dure-t-il ?

Les symptômes de la gueule de bois atteignent un pic lorsque la concentration d'alcool dans le sang dans l'organisme revient à un niveau proche de zéro. Les symptômes peuvent durer 24 heures ou plus.

### Les gueules de bois sont-elles dangereuses ou simplement douloureuses ?

Les gueules de bois peuvent être à la fois douloureuses et dangereuses. Lors d'une gueule de bois, l'attention, la prise de décision et la coordination musculaire d'une personne peuvent toutes être altérées. De plus, la capacité à effectuer des tâches importantes, comme conduire, utiliser des machines ou prendre soin d'autrui, peut être affectée négativement.

### Y a-t-il des solutions pour une gueule de bois ?

Bien que de nombreux remèdes pour soulager les gueules de bois soient mentionnés sur Internet et sur les réseaux sociaux, aucun n'a scientifiquement prouvé son efficacité. Il n'y a pas de potion magique pour vaincre les gueules de bois, et seul le temps peut aider. Les personnes doivent attendre que l'organisme finisse d'éliminer les sous-produits toxiques du métabolisme de l'alcool, qu'il se réhydrate, que les tissus irrités guérissent et que l'immunité et l'activité cérébrale reviennent à la normale. Il n'y a pas de moyen d'accélérer la récupération cérébrale après la consommation d'alcool : boire du café, prendre une douche ou boire une boisson alcoolisée le lendemain matin ne soignera pas une gueule de bois.

Certaines personnes prennent des analgésiques en vente libre (souvent du paracétamol) avant d'aller au lit pour minimiser les effets de la gueule de bois. Il est important de reconnaître que l'association d'alcool et de paracétamol peut être toxique pour le foie. Comme l'alcool, certains analgésiques en vente libre, y compris l'aspirine et l'ibuprofène, peuvent augmenter la libération d'acide et irriter la muqueuse de l'estomac. Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez ces médicaments avant ou après la consommation d'alcool.

### Mythes courants sur la gueule de bois

**Mythe** : Certaines actions, comme boire du café ou prendre une douche, peuvent empêcher ou guérir une gueule de bois.

**Fait** : La seule façon d'éviter complètement la gueule de bois est de ne pas boire d'alcool du tout ou de réduire au minimum la consommation d'alcool. Il n'existe pas de remède pour une gueule de bois autre que le temps.

**Mythe** : L'ordre des boissons va affecter la gueule de bois, comme repris dans l'expression « bière avant liqueur, grande douleur ».

**Fait** : En général, plus une personne boit d'alcool, plus sa gueule de bois sera forte. Cela est vrai qu'une personne boive de la bière, du vin, des liqueurs distillées ou une combinaison de ceux-ci.

**Mythe** : Le fait de boire une boisson alcoolisée le matin après une nuit arrosée permettra d'éviter une gueule de bois, une pratique appelée « traiter le mal par le mal ».

**Fait** : Bien que cela puisse temporairement minimiser certains symptômes, cela pourrait contribuer à prolonger le malaise et d'autres symptômes de la gueule de bois.

Pour aider à soulager les symptômes de la gueule de bois, certaines personnes se tournent vers des boissons énergisantes riches en électrolytes ou d'autres produits, ou même vers des traitements intraveineux (IV), dans le but de traiter le déséquilibre électrolytique provoqué par une augmentation de la miction et la perte de liquide résultant de la consommation d'alcool. La recherche n'a pas mis en évidence de corrélation entre l'étendue des perturbations électrolytiques et la gravité des épisodes de gueule de bois, ou de l'impact de la prise d'électrolytes sur la gravité de celle-ci. Chez la plupart des personnes, l'organisme rétablira rapidement l'équilibre électrolytique une fois que les effets de l'alcool s'estompent.

Enfin, le seul remède fiable pour une gueule de bois est d'éviter d'en avoir une en [buvant de manière modérée](#) ou pas du tout.

Pour plus d'informations, consultez le site : <https://www.niaaa.nih.gov>



*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Mise à jour : mai 2021