

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

Quand on fait des excès d'alcool, on a forte chance de se réveiller avec une gueule de bois le lendemain matin. Les symptômes de la gueule de bois les plus fréquents sont: Les maux de tête; la sensation de faiblesse; la fatigue; les nausées; les tremblements. Et on veut de préférence rester au lit toute la journée. Au bout d'un moment ça passe, mais on se sent mal fichu et on a une mauvaise journée. Les symptômes de la gueule de bois sont causés en partie par les colorants [artificiels], aromatisants, sulfites et d'autres substances additives qui sont ajoutées à certaines boissons alcooliques. Mais le fait de ne pas boire assez d'eau a une plus grande influence sur l'intensité de la gueule de bois.

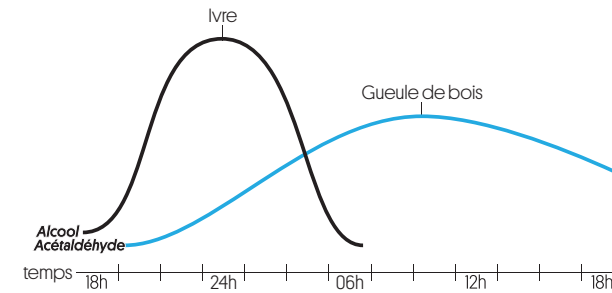
L'alcool fait en sorte que les reins éliminent une quantité d'eau supérieure à la normale, raison pour laquelle on va plus uriner. Si ce liquide n'est pas réapprovisionné en buvant des boissons non alcoolisées, alors on se déshydrate. Les vaisseaux sanguins dans le cerveau rétrécissent et on peut avoir des maux de tête. La plus grande cause de la gueule de bois est cependant l'alcool lui-même et les déchets qui se dégagent lors de son élimination. Le corps ne peut pas bien transformer le principal déchet acétaldéhyde. L'acétaldéhyde a aussi un effet de rétrécissement des vaisseaux dans le cerveau, ce qui provoque des maux de tête. Il agit aussi directement sur l'estomac et les intestins, ce qui provoque des nausées. Enfin, le taux de sucre baisse dans les muscles, ce qui peut nous donner une sensation de faiblesse et de frissons. Tout cela rend faible et donne la sensation bien connue de la gueule de bois.

Conseils

Pour plus de conseils sur un bon usage de l'alcool, vous pouvez toujours passer par le Hangover Information Center, Sint Annendwarsstraat 3, Amsterdam

Comment le corps élimine-t-il l'alcool?

Le foie transforme l'alcool lentement en acétaldéhyde. Cela est toxique et peut endommager non seulement le foie, mais aussi le cerveau. L'acétaldéhyde peut entraîner des effets plus ou moins gênants tels que : maux de tête, tremblements et nausées. L'acétaldéhyde se dégrade encore plus lentement que l'alcool. Quand l'alcool a disparu du sang tôt le matin, il reste encore beaucoup d'acétaldéhyde. Pour détruire l'acétaldéhyde, le corps a besoin de certaines peptides [Glutathion] que produit le foie lui-même. Notre foie a toujours un petit stock de peptides pour pouvoir détruire des petites quantités de substances toxiques. Pour pouvoir produire ces peptides, on a besoin de substances nutritives spécifiques.



Après la consommation, l'absorption et la dégradation de beaucoup d'alcool, le foie produit donc beaucoup d'acétaldéhyde, mais il ne peut en éliminer rapidement et d'une manière efficace qu'une petite partie seulement. Il y a assez de glutathion pour transformer rapidement environ deux verres d'alcool. Ensuite, le toxique acétaldéhyde est éliminé aussi lentement que le foie a besoin pour produire de nouvelles peptides qui sont nécessaires pour cette dégradation. C'est pourquoi l'acétaldéhyde n'a pas encore disparu le lendemain matin car ce processus dure très longtemps.

Comment éviter d'avoir la gueule de bois

La meilleure manière d'éviter d'avoir une gueule de bois féroce est de ne pas boire trop d'alcool. Il faut boire avec modération. Ne pas boire plusieurs boissons en même temps. On peut compenser la perte de trop de liquide à cause de l'alcool, en alternant l'alcool avec des boissons non-alcooliques comme l'eau. Les boissons d'un pourcentage d'alcool de moins de 5% comme la bière, entraîneraient un moins grand risque de déshydratation. Les boissons avec un pourcentage d'alcool plus élevé comme le vin et les boissons spiritueuses, entraîneraient un plus grand risque de déshydratation.

La directive est : pour chaque consommation alcoolique plus forte qu'une bière, il faut boire un grand verre d'eau supplémentaire. Si on a bu une fois trop d'alcool, il faut prendre soin que le corps dispose de toutes les substances nutritives nécessaires pour produire plus de peptides grâce auxquelles il pourra détruire l'acétaldéhyde pendant la nuit d'une manière rapide et efficace.

RESET after drink est un supplément alimentaire composé de toutes les substances nutritives dont le corps a besoin d'avoir en plus à ce moment-là.

Conseils pour éviter la gueule de bois:

- 1 **Ne buvez pas trop**
- 2 **Buvez de l'eau supplémentaire**
- 3 **Consommez nutriments adéquats pour plus glutathion**

Que faire en cas de gueule de bois?

Si on n'a pas fait de son mieux pour éviter d'avoir la gueule de bois, ne pas utiliser de calmants anti-inflammatoires contenant de l'acide acétylsalicylique [aspirine], ibuprofène ou naproxène. Ces médicaments sont efficaces contre les maux de tête, mais en combinaison avec l'alcool, ils peuvent avoir des effets indésirables et aggraver la gastrite alcoolique.

Il est préférable de prendre du paracétamol ; pour les adultes, la posologie usuelle est de 2 comprimés de 500 mg à la fois. Faites attention de ne pas dépasser cette quantité. Un excès d'acétaminophène [paracétamol] peut aggraver les dommages au foie à cause de l'alcool et de l'acétaldéhyde.

Continuez à boire assez d'eau le lendemain matin et prenez un repas léger avec beaucoup de fruits. Ne buvez pas trop de café parce que le café n'a pas un bon effet sur la gueule de bois. Essayez de bien vous reposer.

Alcool et le trafic routier

L'alcool et le trafic routier ne vont jamais ensemble. Il n'existe aucun moyen pour éliminer l'alcool plus vite du corps.

RESET after drink contient aussi 1% d'alcool: il n'élimine pas l'alcool du corps. Si vous avez bu de l'alcool, ne conduisez jamais de voiture, moto, scooter ou d'autre véhicule!

Hangover Information Center

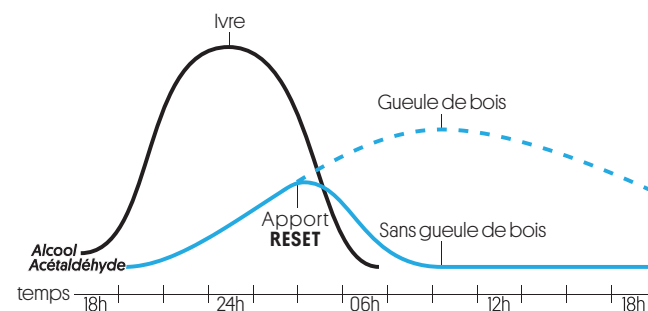
Sint Annendwarsstraat 3 – Amsterdam
www.hangover-information.com



Comment agit RESET?

RESET after drink est un supplément alimentaire qui, après de longues recherches, a été composé par un pharmacien néerlandais, spécialement pour apporter au corps les éléments dont il a besoin quand on a trop bu d'alcool. Grâce aux composantes de **RESET after drink**, le corps peut mieux produire plus de peptides qui aident à éliminer l'acétaldéhyde du corps. Lors de trois grandes recherches - chacune avec plus de 400 participants - qui ont été menées pendant et après des fêtes d'étudiants d'une grande association d'étudiants d'Amsterdam, on a donné **RESET after drink** à la moitié des participants, alors que l'autre moitié des participants a eu un produit fictif identique (*placebo*). Il en ressort que ceux qui avaient pris **RESET after drink** avant d'aller dormir, en comparaison avec ceux qui avait pris le placebo, ont été pour 80% moins incommodés par les effets indésirables caractéristiques de la gueule de bois. **RESET after drink** n'est pas un médicament. Les substances actives sont, outre l'antioxydant glutathion [*les peptides nécessaires pour la dégradation de l'acétaldéhyde*], principalement des acides aminés, de la choline [*des composantes pour fabriquer soi-même plus de glutathion*] et des vitamines.

Le résultat du test:



Lisez les instructions



Sépare les bouteilles



Retire les bouchons



mélangé à la poudre avec le liquide



Appliquez de nouveau le bouchon et agitez le flacon!



Prêt à boire; consommer immédiatement toute la bouteille

Attention

RESET after drink est uniquement réservé à l'adulte à partir de 18 ans.

La posologie maximale recommandée est d'1 **RESET after drink** pendant, ou après la consommation d'alcool avant d'aller dormir. Il ne faut pas dépasser cette quantité.

Ne prenez pas **RESET after drink** dans les cas suivants: En cas de problèmes d'estomac et /ou d'intestins; En cas de maladies des reins et/ou du foie; En cas de grossesse; En cas d'allergie à 1 ou plusieurs des composantes du produit; Et si vous avez moins de 18 ans. Avant utilisation, lisez toujours d'abord attentivement les indications sur l'emballage.

Information sur la gueule de bois



L'Alcool

Bière, vin, cocktails, boissons spiritueuses, on en boit aux repas, au bar ou à une soirée.

L'alcool n'est pas comme les autres substances nutritives. Notre corps a du mal à transformer de grandes quantités d'alcool. C'est pourquoi l'alcool reste longtemps présent dans le sang, et à chaque verre extra, il y a encore plus d'alcool dans le sang. On est soûl quand on a trop d'alcool dans son sang.

Quand on a assez dormi et pas trop bu, alors l'alcool a généralement disparu le lendemain matin..