

ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| <i>Mal aux cheveux ou gueule de bois</i> | 1 |
| <i>La gueule de bois est-elle répandue ?</i> | 2 |
| 1. Le mal de bloc | 2 |
| 2. Les causes | 6 |
| 3. Les facteurs de risque | 10 |
| 4. Les conséquences et remèdes | 11 |

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-925145-87-5 (2023) (PDF)

ISBN 978-2-925145-86-8 (2e édition, 2023) (version imprimée)

ISBN 978-2-923548-38-8 (1re édition, 2012) (version imprimée)

MAL AUX CHEVEUX OU GUEULE DE BOIS

Au Québec, bon an mal an, des buveurs éprouvent un jour ou l'autre un terrible *mal de bloc*. Pourquoi ? La réponse est facile : ils connaissent les effets d'un *lendemain de veille*, tout simplement parce qu'ils ont trop bu.

Hummm, pas rassurant !

Il était une fois ... un pilote d'avion qui s'était présenté à son travail le lendemain d'une soirée bien arrosée. Il avait bel et bien dormi et pourtant, il n'était toujours pas en mesure de prendre les commandes de son appareil.

Il est vrai que même après avoir dormi, même lorsque tout l'alcool consommé a été métabolisé, même avec un taux d'alcool dans le sang (alcoolémie) revenu à zéro, il se pourrait qu'on ne soit pas toujours en pleine possession de ses moyens. La consommation abusive aurait-elle donc des effets prolongés ?

Danger... Danger...

Aux abords des piscines et des plans d'eau, les sauveteurs et maîtres nageurs risquent de ne pas être tout à fait « allumés » s'ils ont festoyé la veille, lors d'une soirée où l'alcool coulait en abondance. Même s'ils pensent avoir très bien dormi, ils ne devraient jamais travailler un lendemain de veille et leur moniteur-chef devrait les renvoyer chez eux ou les affecter à d'autres tâches que la surveillance.

Éduc'alcool veut démystifier le phénomène du *lendemain de veille* et démontrer que la meilleure - voire la seule - mesure de prévention est de ne jamais consommer de manière excessive.

Prendre un coup, ne serait-ce qu'une fois, c'est prendre un coup de trop. Et en tout temps, la modération a bien meilleur goût.

LA GUEULE DE BOIS EST-ELLE RÉPANDUE ?

Dès l'âge de 12 ans, certains Québécois boivent déjà trop, ce qui veut dire que 22 % des hommes et 14 % des femmes ont consommé 5 verres ou plus, lors d'une même occasion, au moins une fois, au cours de la dernière année.

Chez les 18-24 ans, la proportion des buveurs abusifs monte à 40 %. Ces statistiques sont inquiétantes et elles augmentent depuis quelques années. En 2020, la proportion des Québécois de 12 ans et plus qui rapportent une consommation excessive d'alcool est de 18 %, alors qu'elle était de 11 % il y a 20 ans. Triste constat.

On estime que 10 % des consommateurs québécois souffrent d'une *gueule de bois* de façon plus ou moins régulière, car 75 % des personnes qui consomment excessivement connaissent le *mal de bloc*. Quant au 25 % restant, on ne sait toujours pas pourquoi elles ne connaissent pas de durs *lendemains de veille*, mais l'explication pourrait être génétique.

1. Le mal de bloc

Les malaises d'une *gueule de bois* apparaissent au moment où la concentration d'alcool dans le sang commence à baisser. L'inconfort généralisé est à son point culminant quand la concentration d'alcool est à zéro. Cet état désagréable dure rarement plus de 24 heures.

Les symptômes du *mal de bloc* varient selon le taux d'alcool dans le sang, qui dépend essentiellement du temps, du poids et du sexe. La distribution de l'alcool dans le sang, elle, est déterminée par la relation masse maigre/masse grasse de l'organisme. Le calcul du taux d'alcoolémie demeure donc approximatif, car pour un poids équivalent, il y a des variations dues à l'âge et à l'adiposité.



⊙ Baisse la lumière et parle moins fort ...

De quel inconfort s'agit-il ? La liste des symptômes biologiques, physiologiques et affectifs provoqués par le *mal de bloc* est longue. Ces diverses manifestations peuvent parfois être sévères et engendrer des problèmes fonctionnels graves.

Malaises du lendemain de veille

Symptômes de types généraux

- Fatigue
- Accablement
- Détresse
- Grande sensation de soif

Douleurs (symptômes nociceptifs)

- Douleurs musculaires
- Crampes musculaires
- Maux de tête

Désordres gastro-intestinaux (les plus incommodes et les plus désagréables)

- Perte d'appétit
- Maux de ventre
- Nausée
- Vomissements
- Diarrhée

Activité accrue du système nerveux sympathique

- Augmentation de la pression artérielle systolique
- Battements de cœur rapides (tachycardie)
- Palpitations
- Tremblements
- Sueurs
- Œdème pulmonaire
- Anxiété

Autres malaises du lendemain de veille

Symptômes sensoriperceptifs

- Hypersensibilité aux sons
- Hypersensibilité à la lumière
- Étourdissements

Sommeil

- Diminution du temps de sommeil général et paradoxal
- Augmentation du sommeil à ondes lentes

Atteintes cognitives

- Réduction de l'attention
- Réduction de la concentration
- Réduction de la mémoire à court terme

Atteintes psychopathologiques

- Difficultés visuo-spatiales importantes
- Déficit des habiletés psychomotrices
- Impression marquée d'anxiété
- Impression marquée de dépression
- Impression marquée d'irritabilité



2. Les causes

Le phénomène de la *gueule de bois* n'est pas encore très documenté, mais une équipe internationale de scientifiques analyse le rôle que pourrait jouer la génétique dans l'explication du *mal de bloc* et les facteurs pouvant aggraver la sévérité de ses symptômes.

🌀 Causes indirectes du *mal de bloc* : carences en eau, en sucre et manque de sommeil

• J'ai soif ...

La grande sensation de soif, ainsi que les douleurs musculaires et les maux de tête, provient de la déshydratation provoquée par la trop forte absorption d'alcool. En effet, les reins ne réabsorbent pas suffisamment d'eau des urines et le corps au complet élimine davantage d'eau qu'il en absorbe. L'expression *gueule de bois* ne viendrait-elle pas du fait que lorsque l'on est dans cet état, on a la bouche sèche comme du bois ?



- **J'ai mal au crâne ...**

Lorsqu'il est déshydraté, le corps va puiser de l'eau dans d'autres organes, dont le cerveau, qui s'atrophie. La taille des méninges - enveloppes protectrices entourant le cerveau - diminue, provoquant des maux de tête.

- **Tous mes muscles me font mal ...**

Sans eau, le corps est en manque d'électrolytes de façon importante, ce qui explique les crampes et les douleurs musculaires ressenties lors d'un *lendemain de veille*.

- **Je me sens vraiment malaaaaade !**

Dans les heures suivant une grande absorption d'alcool, on ressent de la faiblesse, de la fatigue, des vertiges, de l'anxiété, de l'accablement, des difficultés de concentration, des troubles visuels, etc.

Il n'y a pas de hasard. Le foie est en panne. Et c'est lui qui transforme la majeure partie de l'alcool consommé, car une de ses remarquables caractéristiques est de produire du glucose. Il ne parvient plus à remplir cette fonction vitale. Or, le glucose est la principale source d'énergie du métabolisme et la principale substance susceptible de faire défaut au cerveau. Une carence en glucose entraîne donc des perturbations et le fonctionnement anormal du cerveau.

Tous ceux qui boivent trop souffrent temporairement d'hypoglycémie, mais en pratique, certains sont particulièrement vulnérables, parce que leurs réserves en glycogène dans le foie sont très pauvres.



Qui sont les plus vulnérables à l'hypoglycémie ?

- Les très jeunes personnes minces ou à jeun depuis plus de 24 heures.
- Les buveurs réguliers qui mangent peu ou pas.

La poule ou l'œuf ? Pour compenser une carence en sucre, le corps produit d'autres sources énergétiques comme les acides gras. Une augmentation de la concentration de ces acides dans le sang entraîne une diminution du pH qui, à son tour, cause un ensemble de symptômes propres au *mal de bloc*.

• Et puis, je suis si fatigué ...

Si on se sent mal le lendemain d'une brosse, c'est aussi parce qu'on manque de sommeil. Car si l'alcool peut aider à tomber endormi, il modifie toutefois le cycle de sommeil.

La consommation abusive d'alcool peut causer de l'insomnie, des éveils à répétition et exacerber les troubles du sommeil. Le *lendemain de veille*, on risque de se sentir fatigué et de ne pas être en pleine possession de ses capacités cognitives.

SE RAPPELER :
IL N'Y A PAS DE BON SOMMEIL
APRÈS UNE BROSSE !



© Cause directe du *mal de bloc* : production d'une substance toxique

Ah, le foie ... Le foie transforme la majeure partie de l'alcool consommé. Lors de cette métabolisation, il produit une enzyme qui transforme l'alcool en acétaldéhyde, une substance très toxique. À haute concentration, l'acétaldéhyde a des effets sur l'ensemble de l'organisme.

Quels sont les effets de l'acétaldéhyde ?

- Rougissements du visage
- Sueurs
- Nausée
- Vomissements
- Tachycardie

L'inconfort du *lendemain de veille* serait donc le résultat direct de la métabolisation hépatique de l'alcool. La production d'acétaldéhyde serait un des seuls facteurs qui expliquent à la fois la présence et la sévérité des symptômes d'une *gueule de bois*.

3. Les facteurs de risque

Pas de surprise : le principal facteur de risque de la *gueule de bois* est une consommation excessive d'alcool. Il y a une relation directe entre la quantité d'alcool consommé et les risques d'incidence et de sévérité des symptômes du *mal de bloc*.

⑨ Les autres produits contenus dans l'alcool et impuretés

Outre l'alcool, on peut retrouver dans des boissons alcooliques certains produits, comme le méthanol, l'histamine ou les polyphénols, qui expliqueraient la sévérité des symptômes du *mal de bloc*.

Les impuretés contenues en quantité élevée dans les boissons alcooliques - comme les substances préservatives - pourraient provoquer les symptômes du *mal aux cheveux*, même lorsque la quantité d'alcool consommée est modérée. On parle alors de zinc ou d'autres métaux qui sont parfois ajoutés aux boissons alcooliques pour les sucrer artificiellement ou en rehausser la saveur. Cela explique aussi pourquoi certains ont parfois l'impression d'être plus mal en point le lendemain d'une soirée où ils ont consommé des boissons sucrées. Il est préférable de prendre un alcool de bonne qualité, plutôt qu'un alcool ou une boisson alcoolisée sucrée artificiellement.

⑨ La vulnérabilité psychologique

Environ un quart des buveurs ne subissent jamais de *gueule de bois*, et ce même lorsqu'ils boivent excessivement. Pourquoi ?

Il semble que l'état psychosocial est significativement associé à la sévérité des symptômes rapportés par les buveurs. Plus les buveurs se sentent coupables, névrosés, fâchés, déprimés - ou en train de vivre une situation difficile lors d'un épisode de consommation -, plus la sévérité des symptômes rapportés est prononcée.

⊙ Le tabac

Il y a une forte association entre la consommation épisodique d'alcool et la consommation occasionnelle de tabac. Bon nombre de fumeurs sociaux ou de fumeurs de fin de semaine développent une envie soudaine et aiguë d'une cigarette lorsqu'ils consomment de l'alcool de façon abusive. Fumer tout en consommant de l'alcool risque d'accentuer les symptômes du *lendemain de veille*. En effet, la nicotine diminue la vidange gastrique, ce qui facilite la métabolisation de l'alcool et diminue l'absorption de l'alcool restant par l'intestin grêle. Ainsi, les personnes qui fument et qui recherchent les effets intoxicants de l'alcool devront donc consommer de plus grandes quantités d'alcool.

4. Les conséquences et remèdes

⊙ Le mal de tête

Le mal de tête est rapporté par environ 90% des personnes ayant une *gueule de bois*.

Attention au Tylenol

Il n'est pas toujours conseillé de consommer de l'acétaminophène (Tylenol) pour réduire la douleur du mal de tête. L'acétaminophène est bien toléré chez les buveurs occasionnels qui auraient trop bu lors d'une occasion particulière, mais il est strictement contre-indiqué chez les personnes dépendantes à l'alcool (alcooliques), qui ont déjà des problèmes hépatiques.

Pourquoi ? L'interaction entre l'alcool et l'acétaminophène augmente significativement le risque de toxicité hépatique et peut causer des lésions au foie, même lorsqu'il est pris le jour suivant.





Danger ... Danger...

Bon nombre de jeunes occupent des emplois saisonniers demandant d'exécuter des activités physiques ou d'assurer la sécurité des autres : moniteurs de camps de jour ou de vacances, instructeurs sportifs, surveillants ou sauveteurs. Pour eux, avoir une *gueule de bois* n'est pas simplement déplaisant, grave et dangereux; c'est aussi criminel.

Aspirine et Advil déconseillés

Selon la sensibilité de chacun, le mélange de l'alcool avec l'acide acétylsalicylique des analgésiques comme l'AAS (aspirine) ou l'ibuprofène (Advil, Motrin) n'est pas non plus recommandé.

Pourquoi ? L'alcool peut provoquer de l'irritation, voire une inflammation de la muqueuse de l'estomac. Chez les personnes vulnérables aux crises gastro-intestinales, ces médicaments pourraient exacerber les effets irritants de l'alcool. Morale : le mal de tête serait-il donc une punition du *lendemain de veille* à laquelle certains ne devraient pas tenter de se dérober ?!

Attention, les jeunes !

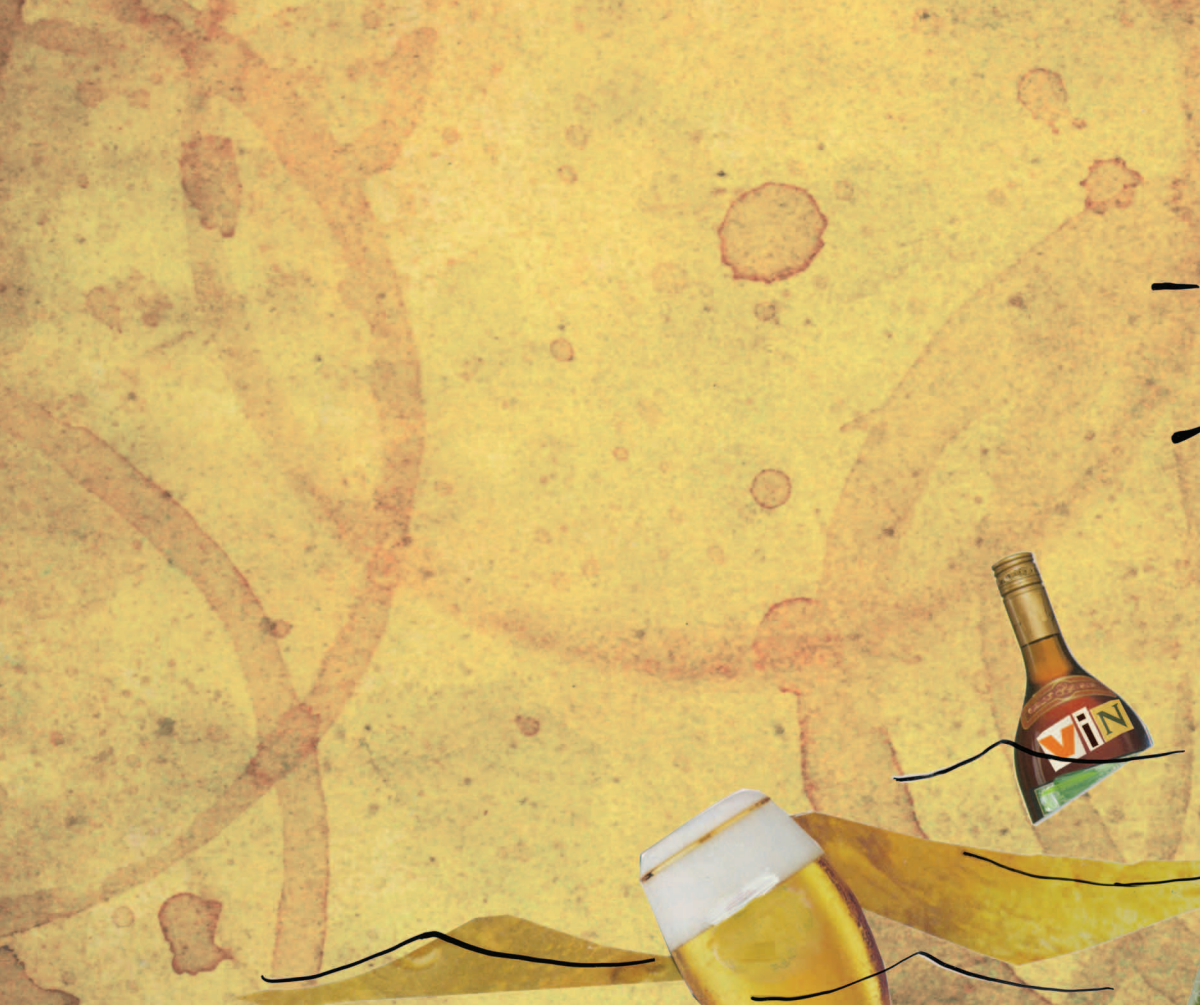
Tous les buveurs doivent être attentifs, mais les jeunes encore plus car ils s'intoxiquent davantage que leurs aînés et rapportent plus souvent des *gueules de bois*.

© Un bon remède : une saine hygiène de vie

Les seuls traitements sécuritaires contre la douleur associée au *mal de bloc* sont ceux d'une saine hygiène de vie. Pour le reste, seul le temps fera son œuvre. On recommande donc de :

- faire de l'exercice afin d'augmenter l'apport en oxygène aux cellules;
- se réhydrater en buvant beaucoup d'eau;
- manger quelque chose de simple.

LA solution ?
LA MODÉRATION A BIEN MEILLEUR GOÛT.



Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca