

## FÊTES DE FIN D'ANNÉE : ÉVITER OU SUBIR LA GUEULE DE BOIS

---

Les fêtes de fin d'année approchent. Un, deux, trois verres offerts d'un côté, un millésime incontournable de l'autre, quelques « shots » pour faire passer le tout... Direction la gueule de bois : la soif, le mal de tête, la fatigue, l'œil jaune, les cernes, l'envie de ne rien faire et la bonne résolution de ne plus jamais boire autant. « Ah si j'avais su ! » Mais vous saviez, non ? Non ? Avant ou après la fête, lisez ceci.

### AVANT la fête

Si vous avez un doute sur l'organisation de la soirée, pensez à manger avant la fête afin de ne pas consommer d'alcool à jeun. Cela évitera une montée trop rapide de votre alcoolémie et vous permettra de profiter plus longtemps de la soirée.

Posez-vous aussi la question de vos intentions pendant cette soirée. Quel mode de consommation d'alcool souhaitez-vous adopter ? Une alcoolisation rapide et intense fait certes monter rapidement l'euphorie mais fait aussi perdre le contrôle et favorise la gueule de bois. Ce n'est pas forcément la meilleure façon de profiter de votre soirée !

### PENDANT la fête

Pour éviter la gueule bois, buvez lentement, mangez et buvez de l'eau entre les verres d'alcool.

Attention en revanche aux mélanges alcool et soft qui masquent le goût de l'alcool et poussent à la surconsommation.

Si vous avez des difficultés à modérer votre consommation d'alcool, posez votre verre pour faire autre chose : danser, échanger, manger, jouer...

### APRES la fête

Si vous avez bu en excès, vous aurez probablement la « gueule de bois » le lendemain. Déshydratation, fatigue, maux de tête sont au rendez-vous. Que devez-vous faire ?

Incontestablement vous devez commencer par vous reposer et vous réhydrater : eau, potages, tisanes et thés légers, jus de fruit et colas si vous pensez que cela vous fera du bien. En revanche oubliez le verre d'alcool : on ne tue pas le mal par le mal, c'est une idée reçue. De même le café n'arrangera pas les choses et fera travailler votre foie déjà malmené. Côté alimentation, optez pour des légumes et des fruits car ils sont plus faciles à digérer.

Si vous remarquez que boire excessivement vous arrive plus souvent que vous ne le voudriez, n'hésitez pas à nous appeler pour en parler et faire le point. **Notre ligne Alcool info service est ouverte tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930.**