

05.09.2006 - 09:00 Uhr

## Pas de remède miracle contre la gueule de bois!

Lausanne (ots) -

Comment s'y prendre, quand on a trop bu, pour faire baisser rapidement le taux d'alcool et pouvoir ainsi prendre le volant? Et quels sont les moyens efficaces contre la gueule de bois du lendemain? La publicité fait miroiter toutes sortes de réponses à ces questions. Une revue objective des résultats de laboratoire et de la littérature scientifique par l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) indique toutefois très clairement qu'il n'existe aucun remède miracle qui permettrait de retrouver ses esprits en un rien de temps.

Toute personne qui a une fois ou l'autre bu quelques verres de trop connaît bien cet état désagréable des lendemains d'hier: la tête fait mal, l'estomac gargouille et tout le corps est engourdi. Dans ce genre de situation, il arrive même à des gens qui ont pourtant bien les pieds sur terre de se livrer à des expériences téméraires pour se débarrasser de leur gueule de bois. Les uns ne jurent que par des rollmops, d'autres ingèrent du bouillon et du fromage, d'autres encore boivent un expresso avec du citron, du lait chaud au miel ou espèrent être soulagés par un jus de tomate avec beaucoup de poivre et de sel ou par un concentré d'artichaut - tous croient désintoxiquer ainsi leur organisme et retrouver leurs esprits plus rapidement. Certaines personnes recourent aussi à des médications préventives et croient parer à la gueule de bois en prenant quelques comprimés contre les maux de tête en début de soirée ou au coucher. Que valent toutes ces stratégies? La réponse scientifique est proprement dégrisante, puisqu'il n'existe que trois moyens efficaces contre la gueule de bois: l'abstention, la consommation modérée (préventivement) et la patience (après coup). Toutes les tentatives visant à accélérer l'élimination de l'alcool de l'organisme à l'aide de plantes ou de substances chimiques sont vouées à l'échec. C'est la conclusion d'un article paru dans le British Medical Journal qui passe en revue les résultats de 15 études scientifiques sur le thème "preventing or treating alcohol hangover".

Éliminer l'alcool prend du temps

Cette réalité est particulièrement déplaisante pour les gens qui devraient prendre le volant après une soirée bien arrosée ou tôt le lendemain matin. Avec l'introduction du 0,5 pour mille, divers "produits miracle" ont fait leur apparition sur le marché sous des noms évocateurs (Outox, Digescool, Security Feel Better); ils sont censés faire baisser le taux d'alcool en un rien de temps, jusqu'à six fois plus vite que la normale selon la publicité. "Bois sans gueule de bois" et "La boisson qui sauve le permis", disent les messages publicitaires. Or, la réalité constatée dans les laboratoires est tout autre: dans bien des cas, ces "potions miracle" n'accélèrent pas du tout la dégradation de l'alcool; exceptionnellement, celle-ci est accélérée de 10 à 20% au maximum du fait de la fructose qui y est contenue. Autrement dit, dans le meilleur des cas, le corps élimine 0,18 au lieu de 0,15 pour mille en une heure - une différence négligeable.

Par conséquent, l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) déconseille l'usage de tels produits. Il n'existe aucun remède miracle, ni contre la gueule de bois ni contre l'ivresse. Le meilleur moyen est de réfléchir à l'avance à ce que l'on va boire, à la manière dont on va rentrer à la maison et au

programme du lendemain.

Information: Corine Kibora, responsable des médias

Tél. 021 321 29 75

Courriel: [ckibora@sfa-ispa.ch](mailto:ckibora@sfa-ispa.ch)

Vous trouverez également ce communiqué de presse sur le site

Internet de l'ISPA:

<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=26&IDcat7visible=1&langue=F>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100515426> abgerufen werden.