

GUEULE DE BOIS

PROTOCOLE INTÉGRAL

Agir avant, pendant et après l'alcool
pour dompter la veisalgie.

Gaspard Kowalski

Droits d'auteur et mentions légales

© [2026] [Gaspard Kowalski]. Tous droits réservés mondialement. Cet ouvrage est protégé par les lois sur le droit d'auteur. L'auteur en est le seul propriétaire. Tous droits de reproduction, d'adaptation, de traduction, d'interprétation ou de distribution, intégrale ou partielle, sont expressément réservés pour tous les pays du monde.

Le Code de la propriété intellectuelle (articles L.122-4 et L.335-2) interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit (photocopie, numérisation, scannérisation, impression, diffusion électronique, fichier PDF, HTML, EPUB, ou tout format numérique), faite sans le consentement écrit préalable de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par la loi.

Cet e-book ne peut pas être partagé, copié, dupliqué ou distribué sans autorisation. L'utilisateur autorisé accepte que ce contenu soit pour son usage personnel et privé uniquement.

Ce travail ne peut pas être copié, reproduit, utilisé pour entraîner des systèmes d'intelligence artificielle, des modèles de langage ou tout autre système d'apprentissage automatique sans autorisation écrite explicite de l'auteur.

Les informations, conseils, recommandations et suggestions contenues dans cet ouvrage sont destinés à des fins éducatives et informatives exclusivement. Ce livre ne fournit pas de conseils médicaux, de diagnostic ou de traitement médical professionnel.

Les informations de cet ouvrage ne peuvent en aucune circonstance remplacer une consultation médicale avec votre médecin généraliste ou spécialiste, un diagnostic professionnel, un plan de traitement ou une prescription médicale, des conseils de santé personnalisés adaptés à votre situation médicale individuelle.

L'auteur de cet ouvrage n'est pas médecin, infirmier(ère), ou autre professionnel de santé agréé. Les expériences et les résultats mentionnés sont à titre personnel et ne sont pas garantis d'être applicables à votre cas.

L'utilisation de toute information, conseil ou recommandation

contenu dans ce livre est effectuée entièrement à vos risques et périls, sous votre propre responsabilité. Vous acceptez que vous êtes seul responsable de toute décision prise suite à la lecture de cet ouvrage et que toute action prise basée sur ces informations l'est de votre propre initiative.

Si vous avez des préoccupations concernant votre santé, des symptômes, une condition médicale, ou si vous prenez des médicaments, vous devez consulter un professionnel de santé qualifié avant d'appliquer tout conseil ou recommandation de cet ouvrage. Ceci est particulièrement important pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et les personnes mineures, les personnes ayant des conditions médicales préexistantes, et notamment les personnes ayant des problèmes d'alcool et les personnes prenant des médicaments prescrits.

La lecture de cet ouvrage et l'application de ses conseils n'établissent en aucune manière une relation de patient-praticien entre vous et l'auteur, ni ne crée une relation médecin-patient officielle.

En aucun cas, l'auteur, l'éditeur, les contributeurs, ou toute autre partie impliquée dans la production de cet ouvrage ne peuvent être tenus responsables de tout dommage corporel, maladie ou préjudice résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation des informations contenues dans ce livre, de toute perte ou préjudice indirect, accessoire, spécial ou consécutif, de toute décision prise en raison de ou suite à la lecture de ce contenu.

Bien que l'auteur s'efforce de fournir des informations exactes et à jour, les connaissances scientifiques et médicales évoluent constamment. Les informations contenues dans cet ouvrage peuvent ne pas refléter les développements médicaux les plus récents au moment de votre lecture.

Les résultats ou les bénéfices décrits dans ce livre peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre en raison de différences individuelles de santé, de génétique, de style de vie et d'autres facteurs.

Auteur : Gaspard Kowalski
Année de première publication : 2026
Format : E-book PDF

Note de l'auteur

Ce livre est protégé par le droit d'auteur et vous est destiné personnellement. Toute reproduction ou diffusion sans autorisation est interdite.

Toutefois, si vous souhaitez le faire découvrir à vos proches, vous trouverez en annexe un code de réduction ainsi qu'un lien officiel vers la page de vente. Partagez-les avec eux : ils vous en seront reconnaissants, et moi également. Ce faisant, vous soutenez mon travail de la plus belle des manières.

Merci infiniment !

Mode d'emploi

Le sommaire est entièrement cliquable : cliquez sur le titre qui vous intéresse pour accéder au chapitre correspondant.

Réciproquement, les titres des chapitres sont eux aussi cliquables et vous ramènent au sommaire.

Parfois, comme dans les chapitres concernant les suppléments, cliquer sur l'intitulé d'un sous-chapitre vous fait remonter au sous-chapitre précédent.

Pour ouvrir les liens contenus dans le texte sans quitter le PDF : sur ordinateur, utilisez Ctrl + clic (Windows) ou Cmd + clic (Mac), ou clic droit puis "Nouvel onglet" | Dans Adobe Reader, les liseuses et l'EPUB, un simple clic suffit. **Votre code personnel** pour la page de ressources online se trouve **en annexe**.

En cas de ligne noire ou de défaut dans une page, essayez de zoomer fort puis de dézoomer : il s'agit le plus souvent d'un simple problème d'affichage qui disparaîtra sans incidence sur le contenu du fichier.

Sommaire

À propos de l'auteur

Chapitre 1
Définitions

Chapitre 2
Symptômes

Chapitre 3
Mécanismes

Chapitre 4
Prévention

1 : Les Grands Conseils
Classiques

2 : La Stratégie de Comptoir

3 : Les Suppléments Intelligents

1/ Foie et Élimination : Le Turbo
Métabolique

2/ Anti-Inflammation et Anti-
Oxydation : Le Pare-Feu Cellulaire

3/ Système Nerveux et Sommeil :
La Tour de Contrôle

4/ Soutien Général : La Gestion
des Stocks

4 : Les Plans Foireux

5 : Choisir ses Munitions

Chapitre 5 Traitement

1 : Les Grands Conseils Classiques

2 : La Trousse de Secours

3 : Les Suppléments Intelligents

1/ Foie et Élimination : Le Turbo Métabolique

2/ Système Nerveux et Cognitif : La Tour de Contrôle

3/ Soutien Général : La Gestion des Stocks

4 : Les Plans Foireux

5 : Choisir ses Munitions

Chapitre 6

Supériorité des Combos Maison

Chapitre 7

Les Interdits

Conclusion

Annexe

Code d'accès à la page de ressources

Un cadeau pour vos proches

Affiche "Les interdits de la gueule
de bois"

Salut !

Grand fêtard devant l'éternel, je me suis souvent coltiné de sérieuses gueules de bois. On me surnomme parfois « l'homme aux mille cuites », et sans vouloir me vanter, c'est pas loin de la vérité !

Arrivé à la cinquantaine, ayant survécu à mes excès, j'ai bien levé le pied et, si je savoure mes deux ou trois verres quotidiens, les soirées de folie sont derrière moi. En y repensant, je me suis dit qu'il serait tout de même un peu triste de garder pour moi cette longue expérience de la cuite.

Comme beaucoup, à l'époque de mes lendemains de fiestas difficiles, j'errais sur internet à la recherche de solutions, et je tombais sur les conseils bien connus, généralement de bon sens, prodigués par toutes sortes de sites branchés médical, paramédical, ou encore bien-être. Mais hélas, je pouvais constater que ces conseils ne

changeaient pas grand-chose à mon état.

Loin de me décourager, je poussais mes recherches, je me renseignais auprès des piliers de bar, et je farfouillais dans les bases de données médicales et scientifiques à la recherche de la trouvaille magique qui m'aiderait à m'en sortir mieux la prochaine fois.

Évidemment, je ne vais pas vous raconter que j'ai déniché la pilule géniale qui efface d'un coup la gueule de bois ! Par contre, à force de lectures et d'expériences, j'ai fini par découvrir tout un tas de trucs épatants, dont je n'entends quasi jamais parler, alors que la science parfois les confirme, comme je vous le montrerai dans cet ouvrage où j'ai décidé de vous dévoiler mes petits secrets.

Après quelques bases théoriques indispensables, le Chapitre Quatre a été conçu pour vous éviter autant que possible les affres de la gueule de bois. C'est donc

sous l'angle de la prévention que nous aborderons le cœur du sujet.

Le Chapitre Cinq, cette fois-ci sous l'angle de la curation, est destiné à tous les vilains canards qui n'auront pas su s'en tenir aux conseils du précédent chapitre !

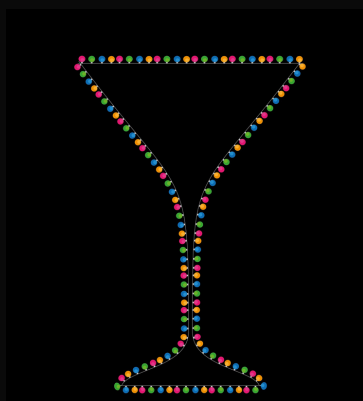
Joyeuse lecture à toutes et tous !

Gaspard Kowalski



CHAPITRE 1

DÉFINITIONS



L'expression “gueule de bois”, ou **GDB** pour les intimes, désigne un ensemble de symptômes physiques et psychologiques réversibles, allant de désagréables à carrément affreux, mais sans caractère de gravité, consécutifs à un excès de consommation d'alcool, lui-même suivi d'une période d'abstinence. Cette expression populaire, qui remonterait au dix-huitième siècle, viendrait du fait d'avoir la bouche sèche comme du bois après avoir trop bu d'alcool. Mais, comme on le verra, les symptômes ne concernent pas seulement la “gueule”.

Elle apparaît généralement lorsque le taux d'alcool dans le sang (l'alcoolémie) commence à chuter de manière significative et s'approche de zéro. La GDB atteint son apogée quand l'alcool a disparu du sang, ce qui explique pourquoi on se sent souvent au plus mal le lendemain, longtemps après le dernier verre.

La GDB est une expérience douloureuse dont chacun peut profiter pour prendre conscience de la dangerosité de l'alcool.

Aussi votre serviteur s'est-il efforcé d'être le plus complet possible sur le sujet.

Autant pour désigner l'ivresse, il existe de très nombreux synonymes ; autant pour la GDB, il n'y en a quasiment pas. Il faut croire que l'une inspire davantage que l'autre ! On connaît tout de même : "avoir mal aux cheveux", ou encore le terme médical "**veisalgie**", construit à partir du norvégien *kveis*, signifiant "inconfort succédant à la débauche", et du suffixe *-algia* signifiant "douleur". Et enfin, pour ceux qui auront déjà trop utilisé ce dernier synonyme comme excuse pour leur absentéisme, citons l'ingénieux « *xylostomiase* », terme pseudo-scientifique, mais qui n'est rien d'autre qu'une invention humoristique de nos amis belges et québécois, forgée à partir du grec ancien "*xylo*" (le bois) et "*stomia*" (la bouche).

La consommation d'environ un gramme et demi d'alcool par kilogramme de poids corporel, en une soirée, conduit presque invariablement à la GDB. C'est pour cette raison que la plupart des études scientifiques

portant sur la GDB utilisent cette dose, afin de s'assurer que les sujets étudiés souffrent réellement de la GDB.

Mais dans la pratique courante, un gramme d'alcool par kg de poids suffit la plupart du temps pour obtenir une bonne GDB. Du coup, divisez votre poids par dix et obtenez, en gros, le nombre de verres standards critique, au-delà duquel vous êtes quasi certain d'en tenir une bien carabinée le lendemain !

Attention cependant : un nombre inférieur peut tout de même faire des dégâts... On dit que cinq à sept verres engloutis relativement rapidement suffisent, sans compter que cela dépend bien évidemment du dosage des verres en question, ainsi que d'autres facteurs sur lesquels nous reviendrons plus tard.

Qu'est-ce qu'un verre standard ?

On vient d'y faire allusion, et c'est une question qui revient souvent. Il est donc utile d'en donner la définition ici.

Un verre standard contient une unité d'alcool, qui elle-même vaut dix grammes d'alcool pur (éthanol). Qu'une personne boive un verre de bière, de vin ou de spiritueux, si c'est un verre standard, comme cela est censé être le cas s'il est servi dans un bar ou un restaurant, elle boit environ la même quantité d'alcool pur, à savoir une unité, soit dix grammes d'éthanol. Donc un verre de bière de 25 cl, un verre de vin de 12 cl, ou un verre de whisky de 3-4 cl contiennent chacun environ dix grammes d'alcool pur. Les verres sont de tailles différentes car les boissons ont des degrés alcooliques différents. Les définitions de l'unité d'alcool varient légèrement selon les pays (8 g au Royaume-Uni, 14 g aux USA, 10 g en France).

Comment calculer les unités d'alcool dans une boisson, si elle n'est pas un verre standard ?

Avec les données suivantes :

Volume = volume total de la boisson en millilitres.

% alcool = pourcentage d'alcool indiqué sur l'étiquette.

0,8 = densité de l'éthanol (l'alcool pur pèse environ 0,8 g par millilitre, il est donc plus léger que l'eau, qui elle pèse 1 g/ml).

La formule est :

Unités d'alcool = (Volume en ml $\times$ % alcool vol $\times$ 0,8) / 1000.

Si on souhaite obtenir un résultat en grammes d'éthanol et non pas en unités, il suffit de diviser par 100, au lieu de 1000.

Exemples pratiques :

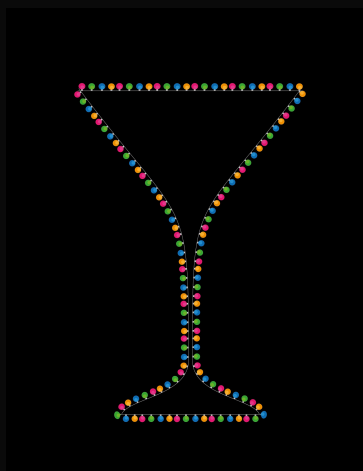
Pour une canette de bière de 33 cl (330 ml) à 5 % : $(330 \times 5 \times 0,8) / 1000 = 1,32$ unité d'alcool pur (ou 13,2 grammes).

Pour une bouteille de vin de 75 cl (750 ml) à 13 % : $(750 \times 13 \times 0,8) / 100 = 78$ grammes d'alcool pur (soit 7,8 unités d'alcool).

Voilà pour la théorie. Allons maintenant voir en quoi consiste concrètement la GDB.

CHAPITRE 2

SYMPTÔMES



Les symptômes de la GDB sont très divers et varient selon bon nombre de critères, tels que la quantité absorbée, la qualité des boissons, celle du sommeil, etc. Plusieurs études scientifiques montrent qu'il existe une composante génétique et héréditaire dans la capacité à développer ou non les symptômes de la GDB. En effet, l'interaction de l'alcool avec nos organes dépend d'éléments tels que les enzymes, les hormones ou les neurotransmetteurs, dont les fonctions sont régies par le code génétique. Le fait que nous ne soyons pas tous égaux devant la gueule de bois se constate aussi empiriquement. Elle est plus fréquente et plus sévère chez le buveur occasionnel que chez l'habitué. On dit aussi qu'il en va de même pour les femmes face aux hommes, les maigres face aux gros, les Asiatiques face aux Européens, les blonds face aux bruns, les yeux clairs face aux yeux foncés...

Les symptômes de la GDB apparaissent entre six et quatorze heures après la consommation excessive d'alcool, durent

en moyenne vingt-quatre heures, et, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, atteignent un pic lorsque la concentration d'alcool dans le sang revient à un niveau proche de zéro. Plusieurs jours sont parfois nécessaires pour se débarrasser d'une bonne GDB. Notre cerveau a besoin de deux à trois jours pour se remettre entièrement d'une grosse soirée. De plus, la durée des symptômes augmente avec l'âge, et même s'ils diminuent jour après jour, il n'est pas rare de mettre une semaine pour se rétablir pleinement passé la trentaine ! En revanche, il est prouvé que l'intensité des symptômes réduit avec l'âge, probablement par effet d'habituation. Autrement dit, plus on vieillit, moins les gueules de bois sont sévères, mais plus elles durent !

Avant de présenter les différents symptômes de la GDB, afin que tout soit bien clair, précisons que des symptômes d'intoxication alcoolique qui ont lieu pendant l'alcoolisation, potentiellement graves, ne concernent pas la GDB elle-même. Ces questions-là seront peut-être traitées

ultérieurement dans un article de blog.

De plus, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, bien que parfois très pénibles, les symptômes de la GDB ne présentent pas de caractère de gravité. Ce n'est donc pas là non plus l'objet de notre étude ; toutefois, par précaution, citons tout de même quelques symptômes graves ou associations de symptômes pouvant surgir à la suite d'une grosse cuite, et pour lesquels il est vivement conseillé d'appeler les secours (15 pour le SAMU, 18 pour les pompiers) ou de consulter rapidement un médecin :

- Confusion majeure ou perte de conscience (personne non réactive aux stimulations).
- Convulsions ou crises épileptiques.
- Vomissements persistants + vertiges sévères + incapacité à tenir debout (choc hypovolémique).
- Palpitations cardiaques marquées + douleur thoracique + essoufflement (arythmie).
- Fréquence cardiaque anormalement élevée (> 120 bpm) persistante après 24 heures.
- Fréquence cardiaque anormalement basse

(< 50 bpm) avec malaise ou essoufflement associé.

- Vomissements avec présence de sang.
- Douleur abdominale sévère (épigastrique irradiant vers le dos) avec vomissements persistants (pancréatite alcoolique).
- Selles noires ou goudronneuses (méléna).
- Tremblements importants + confusion + transpiration froide + palpitations (hypoglycémie sévère).
- Mouvements oculaires involontaires visibles + confusion profonde + marche très incoordonnée persistante au-delà de 24 heures (encéphalopathie de Wernicke).
- Tremblements sévères et sueurs persistantes (syndrome de sevrage en cours de progression).
- Jaunissement de la peau ou des yeux.
- Idées suicidaires ou tentatives de suicide.

Ceci étant précisé, permettez-moi maintenant de vous rassurer : non, la gueule de bois ne va pas vous tuer ! Ayons à l'esprit que chaque GDB est unique. Heureusement impossibles sont celles qui cumuleraient tous les symptômes typiques suivants :

– **Maux de tête (céphalées)** : très fréquents, plus ou moins intenses mais toujours pénibles. Bien des expressions populaires assez imagées tentent d'en rendre compte, souvent avec humour, comme pour tenter de relativiser la douleur. Ainsi l'on entend dire "J'ai" : "les cheveux qui poussent à l'intérieur", "le crâne en bouillie", "la casquette de plomb", "la barre au crâne", "le petit bonhomme avec le grand marteau", "le chou farci", "la tête en citrouille", "la tronche comme une cornemuse"...

– **Bouche sèche et pâteuse (xérostomie)** : sensation d'avoir la bouche sèche comme du bois, d'où l'expression "gueule de bois", on se retrouve avec la cavité buccale aride comme un désert.

– **Sensation de soif** : allant de pair avec le symptôme précédent, parfois tellement marquée qu'on n'arrive pas à l'étancher, on parle alors de "soif inextinguible".

– **Troubles du sommeil** : on s'imagine que l'alcool nous fait dormir comme des bébés, et pourtant c'est plutôt le contraire. Le sommeil est agité et souvent trop court. Sans compter qu'il est interrompu par d'incessants allers-

retours aux toilettes !

– **Somnolence** : conséquence du point précédent, on bâille à tout bout de champ, on a du mal à trouver un quelconque état d'éveil, même après un bon café.

– **Fatigue, faiblesse et engourdissement** : épuisement général, le moindre effort semble surhumain, on se traîne pour tout. Débordant d'énergie pendant l'ivresse, tout se passe comme si on avait dépensé à crédit l'énergie du lendemain. Maintenant c'est l'heure de l'addition !

– **Anxiété** : sensation d'angoisse, de panique, de culpabilité plus ou moins rationnelle, voire de paranoïa, au réveil.

– **Irritation/inflammation de l'estomac (gastrite)** : sensation d'inconfort, de brûlures d'estomac, la muqueuse de ce dernier étant irritée, à tel point que l'on en perd parfois l'appétit.

– **Nausées et vomissements** : sont à relier directement au point précédent. Même si l'alcool n'est plus présent dans l'estomac, peut-être ce dernier tente-t-il tout de même d'expulser le poison !

– **Hypersensibilité à la lumière ou aux sons**

(photophobie/phonophobie) : les nerfs sont à vif, la plus petite lumière qui s'allume ou le moindre bruit fait sursauter et amplifie le mal de tête.

– **Irritabilité** : tendance à s'énervier facilement. C'est pas le jour pour vous enquiquiner, la moindre contrariété vous fait monter dans les tours !

– **Cœur qui bat trop vite (palpitations/tachycardie)** : au repos, en dehors de l'exercice physique, le cœur bat à plus de cent bpm (pulsations par minute).

– **Sueurs** : transpiration excessive ou sueurs froides ne sont pas rares, et reflètent le dérèglement général.

– **Brouillard mental** : difficulté à penser clairement, à se concentrer ou à se souvenir des mots.

– **Problèmes de mémoire** : il est vrai que la gueule de bois accentue la difficulté à se rappeler les noms. Mais le pire phénomène est celui du "trou noir", ou "blackout", où l'on a aucun souvenir de ce que l'on a fait pendant l'alcoolisation. Dans ce cas, il est évident que la quantité ingérée a été vraiment très excessive.

- **Douleurs musculaires, courbatures, crampes** : les efforts physiques de la veille, réalisés en pleine ivresse, sans les ressentir, se paient bien plus cher que si l'on n'avait pas bu !
- **Visage et extrémités bouffis et rougis** : paupières, tour des yeux, pommettes, et même tout le visage, puis parfois pieds, chevilles, mains, doigts, apparaissent gonflés et rougis.
- **Tremblements** : classiquement une légère tremblote des doigts visible en tendant les mains devant soi.
- **Fasciculations** : certains muscles se contractent brusquement tous seuls, tantôt une fois par ci par là ou tantôt en série, parfois en réaction à la pression ou au froid.
- **Hypertension** : après une phase de baisse de tension pendant l'alcoolisation et les heures suivantes, on constate une augmentation de la tension artérielle.
- **Hypotension orthostatique** : chute soudaine de tension artérielle en se levant d'une position assise ou couchée, pouvant étourdir au point d'entraîner une chute tout court.

- **Vertiges** : debout, on peine à se tenir droit, la pièce tourne, et parfois même allongé cela ne s'arrête pas.
- **Diarrhée** : plus fréquente qu'on ne veut bien le dire et très variable selon les personnes, le type de boisson ingurgité, mais aussi la nourriture ayant accompagné la cuite.
- **Forte envie de nourriture carnée** : l'idée d'un bon steak qui grille dans la poêle tourne carrément à l'obsession, ou à défaut n'importe quelle source de protéine animale !
- **Pulsions sexuelles intenses** : à ce point-là, vraiment, c'est inhabituel, mais c'est le grand tabou de la GDB, alors mettons que je n'aie rien dit...

Bien entendu, nous n'allons pas détailler tous les symptômes, d'autant qu'une étude scientifique récente en a dénombré pas moins de quarante-sept ! Cependant, notons tout de même encore :

- **Perturbations cognitives** : altération de la concentration et de l'attention, baisse de vigilance, lenteur cognitive et habiletés psychomotrices réduites, comme par

exemple des réflexes ralentis, etc.

– **Perturbations sensorielles** : troubles visuels, bourdonnements d'oreille, odorat perturbé, perceptions spatiales altérées et problèmes de coordination motrice, etc.

Bon à savoir :

Parfois, l'explication d'une partie de ces symptômes se trouve plus du côté d'une réaction d'intolérance, voire d'allergie, soit à l'alcool lui-même, soit à un des composants des boissons consommées, l'histamine étant très souvent en cause. Cela concerne essentiellement les nausées, les céphalées et la tachycardie (cœur qui s'accélère).

Quand ils sont d'origine allergique, ces symptômes sont généralement accompagnés d'autres plus spécifiques, à savoir :

- Nez qui se bouche ou qui coule.
- Rougeur faciale intense (flush).
- Poussée de boutons, urticaire et démangeaisons cutanées.
- Difficultés respiratoires (potentiellement graves).
- Aggravation des symptômes de l'asthme

chez l'asthmatique.

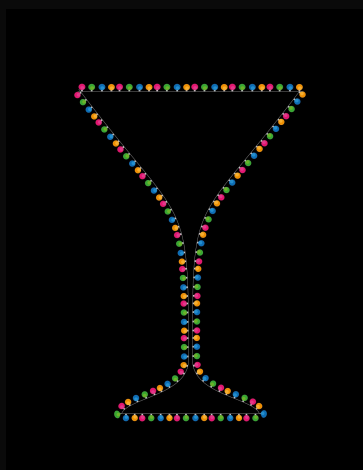
D'ailleurs, il n'est pas rare que ces symptômes surgissent bien avant la GDB, durant la consommation d'alcool. Mais quand ils surgissent pendant la GDB, on croit souvent qu'ils en font partie alors que pas vraiment.

Après cette longue litanie de souffrances, nous allons tenter de comprendre comment elles sont causées par l'excès d'alcool.



CHAPITRE 3

MÉCANISMES



La gueule de bois, officiellement reconnue par l'OMS comme une pathologie à part entière, est avant tout un trouble complexe et multifactoriel. Si les symptômes en sont relativement bien connus, les mécanismes les ayant causés ne le sont pas toujours. Ils constituent une cascade imbriquée de perturbations physiologiques, chimiques, hormonales, neurochimiques et immunologiques que l'organisme subit et tente de corriger après une agression toxique. Voici les principaux mécanismes en jeu, exposés – autant que possible – par ordre d'impact sur les symptômes :

1/ Les Causes Fondamentales

– **Acétaldéhyde** : présent à la base dans la plupart des boissons alcoolisées, en particulier la bière, le calvados, le xérès et les cidres, il est aussi produit massivement lors de la dégradation de l'alcool par le foie. Il est au moins vingt fois plus toxique que l'alcool lui-même. Normalement, l'acétaldéhyde est à son tour transformé par l'enzyme aldéhyde déshydrogénase (**ALDH**) et le glutathion en

acétate suite à un gros travail du foie. Mais dans la GDB, ce dernier ne peut pas traiter tout l'acétaldéhyde assez rapidement, et encore moins quand les réserves de glutathion s'épuisent, ce qui entraîne une accumulation dans le sang et les tissus. Cette accumulation provoque une inflammation du foie et génère un stress oxydatif significatif dans tout le corps. Quant à l'acétate, il n'est pas totalement inoffensif et vient aggraver les symptômes.

Symptômes : maux de tête sévères, fatigue, perte d'appétit, douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhée, transpiration excessive, palpitations, tremblements. À noter que chez les personnes ayant une mutation génétique de l'enzyme ALDH, très fréquente chez les Asiatiques, on observe aussi des rougeurs cutanées, c'est le fameux "Asian flush".

– **Perturbation du sommeil** : généralement, l'alcool va faciliter l'endormissement (le fameux effet "assommer"), mais la suite de la nuit va être beaucoup plus compliquée.

Réduction voire disparition de la phase de sommeil paradoxal, réveils fréquents, fluctuations de température corporelle, transpiration, cauchemars, sommeil profond ne l'étant pas vraiment... Avec pareille liste, on comprend qu'il n'y a ni repos, ni restauration physique et mentale complets, quand bien même on a passé huit heures allongé.

Symptômes : fatigue, somnolence diurne, difficultés de concentration, maux de tête, brouillard mental, rêves perturbants ou cauchemars, irritabilité.

– **Dérèglement hormonal** : l'alcool perturbe quantité d'hormones, qui elles-mêmes pilotent nos fonctions biologiques essentielles. Cela explique bien des symptômes de la GDB ! Passons en revue les perturbations hormonales ayant le plus d'impact :

– **Vasopressine** : boire de l'alcool ne permet pas de s'hydrater, bien au contraire ! L'alcool est un diurétique puissant qui inhibe

la vasopressine, une hormone dont la fonction est de retenir l'eau dans le corps. Le phénomène se constate pendant l'alcoolisation, les urines étant abondantes et claires, plus encore avec la bière. Les organes essaient alors d'emprunter de l'eau partout où ils le peuvent, y compris le cerveau, ce qui peut réduire très légèrement son volume, tirant sur les méninges qui le relie au crâne. Bien que séduisante intuitivement, il est une affirmation aussi populaire que fausse, qui dit que la déshydratation est due au fait que l'alcool remplace l'eau dans les cellules. Sachez que l'eau perdue vient du liquide qui entoure les cellules, pas de l'intérieur de celles-ci.

Symptômes : sécheresse de la bouche et de la gorge, soif inextinguible, maux de tête, vertiges, fatigue, perte de tonus, faiblesse généralisée, douleurs musculaires.

– **Système GABA-glutamate** : pour que le système nerveux fonctionne, il doit être maintenu sous tension, c'est le rôle du glutamate, excitateur du système nerveux.

Mais il ne doit pas s'emballer non plus, c'est le rôle du GABA (acide gamma-aminobutyrique), qui est là pour freiner l'excitation. En temps normal, c'est donc l'équilibre entre ces deux neurotransmetteurs qui permet le fonctionnement optimal du système nerveux.

Par contre, durant l'alcoolisation, l'action du glutamate est fortement diminuée par l'alcool, pendant que celle du GABA est fortement augmentée. Ce déséquilibre explique en bonne partie l'ivresse, souvent décrite comme une dépression du système nerveux central. Quand cesse l'alcoolisation, l'activité du glutamate remonte pendant que celle du GABA baisse brutalement, entraînant un déséquilibre temporaire pendant la gueule de bois, inverse à celui de l'ivresse, où le système nerveux se retrouve surexcité. Ce phénomène est appelé "rebond du glutamate".

Symptômes : maux de tête, malaise général, troubles de la mémoire, problèmes de concentration, tremblements, sueurs, anxiété, agitation, irritabilité, hypersensibilité

aux stimuli sensoriels (lumière, bruit).

– **Mélatonine** : le rythme circadien – l'horloge interne du corps – est régulé par la mélatonine en réponse à la lumière et à l'obscurité. L'alcool perturbe ce système de deux façons : il interfère avec la sensibilité aux signaux de lumière/obscurité, et il réduit directement la production de mélatonine. Résultat : même après l'élimination de l'alcool, le rythme circadien reste désaligné, comme dans un état de décalage horaire. Et plus on a bu, plus la perturbation est importante.

Symptômes : somnolence diurne puis vigilance élevée à des moments inappropriés, comme au moment de s'endormir, puis difficulté à maintenir le sommeil, sensation de décalage horaire sans voyage, dérégulation émotionnelle, réflexes ralentis, apathie, déficit d'attention.

– **Dopamine** : c'est le neurotransmetteur de la récompense et du plaisir, dont l'alcool augmente massivement les niveaux pendant

l'ivresse, amenant bien-être et euphorie. Cependant, le cerveau tente de corriger cette stimulation exagérée en réduisant la sensibilité à la dopamine. Lorsque l'alcool quitte le système le lendemain, les niveaux de dopamine s'effondrent bien en dessous de la normale.

Symptômes : anxiété, fatigue, manque de motivation, perte d'intérêt pour les activités habituellement plaisantes, humeur dépressive, sentiment de malaise.

– **Cortisol** : la consommation d'alcool augmente le cortisol, l'hormone du stress, et cela s'intensifie encore lors de la GDB, ce qui maintient le corps en état d'alerte excessif et interfère avec les processus de relaxation et de restauration nocturne. À noter que les femmes sont plus sensibles à ce phénomène.

Symptômes : troubles du sommeil, anxiété, nervosité, irritabilité, instabilité émotionnelle, agitation générale, douleurs corporelles plus prononcées.

- **Inflammation/perturbation immunitaire** : l'alcool trompe le système immunitaire, qui déclenche alors une réaction inflammatoire systémique, comme lors d'une infection. Le corps produit beaucoup de cytokines, de petites protéines qui servent normalement à combattre les virus. C'est ce qui explique pourquoi une GDB ressemble parfois étrangement à un début de grippe. Des études ont montré que plus l'inflammation est élevée, plus la GDB est sévère.

Symptômes : ressemblant à ceux d'une infection, malaise général, fièvre, frissons, fatigue, sensibilité à la lumière et aux sons, nausées, douleurs musculaires, perte d'appétit, problèmes de mémoire, difficulté à se concentrer.

2/ Les Amplificateurs

Majeurs

- **Déficit minéral** : la perte d'eau évoquée plus haut entraîne avec elle les électrolytes qu'elle contient (potassium, magnésium,

sodium, calcium). Ces minéraux sont essentiels au fonctionnement du cœur, des muscles et du système nerveux. Un déficit électrolytique peut persister même après réhydratation simple à l'eau, car l'eau seule ne rétablit pas les niveaux de minéraux perdus.

Symptômes : fatigue musculaire, crampes (particulièrement les jambes et les pieds), contractions musculaires involontaires, faiblesse généralisée, brouillard mental, vertiges à l'effort, palpitations cardiaques.

– **Déficit vitaminique** : l'alcool élimine massivement les vitamines du corps par trois mécanismes distincts. D'abord, comme diurétique, il augmente l'excrétion urinaire des vitamines solubles dans l'eau (B1, B6, B9, B12, C). Ensuite, il endommage l'estomac et les intestins, réduisant leur capacité d'absorption de 30 à 70 %, ce qui signifie que même avec un apport normal, les vitamines ne pénètrent pas dans le système sanguin. Enfin, le foie utilise en priorité les vitamines pour dégrader l'alcool, n'en laissant

pas assez pour le reste du corps. Ce sont bien les vitamines hydrosolubles, citées plus haut, qui viennent à manquer en premier.

Symptômes : fatigue, brouillard mental, irritabilité, faiblesse musculaire, fourmillements et engourdissements, récupération lente, susceptibilité accrue aux infections, perte de mémoire.

– **Troubles digestifs** :

– **Irritation et inflammation gastrique** : par sa forte action solvante et détergente, l'alcool endommage, voire détruit, la couche de mucus qui protège l'estomac contre l'acidité. De plus, il stimule la production d'acide et retarde la vidange de l'estomac. Résultat : la paroi de l'estomac se retrouve à la fois attaquée par son propre acide et par l'alcool, provoquant des dégâts significatifs.

Symptômes : sensation de lourdeur gastrique, douleurs abdominales, brûlures d'estomac, ballonnements, éructations, nausées, vomissements, perte d'appétit.

- Hyperperméabilité et dysbiose

intestinales : l'action solvante et détergente de l'éthanol dissout le mucus protecteur des intestins, et l'acétaldéhyde endommage les cellules qui filtrent le contenu intestinal, augmentant ainsi la perméabilité intestinale. L'alcool détruit aussi les bactéries bénéfiques de l'intestin, créant une dysbiose (déséquilibre microbien). Les bactéries pathogènes pro-inflammatoires augmentent tandis que les bactéries anti-inflammatoires diminuent. Cette dysbiose réduit la production d'acides gras à chaîne courte (butyrate, propionate), essentiels à l'intégrité de la barrière intestinale. Résultat : des éléments normalement bloqués passent dans le sang. L'immunité les reconnaît comme corps étrangers ou hostiles et déclenche une réaction inflammatoire systémique massive.

Symptômes : malaise général prononcé, sensation de grippe, fatigue écrasante, nausées, frissons, troubles digestifs, diarrhée, ballonnements, douleurs abdominales, susceptibilité accrue aux infections.

- **Hypoglycémie** : le foie est trop occupé à détoxifier l'alcool pour s'occuper de sa mission habituelle, à savoir produire du glucose pour alimenter le cerveau et les muscles. Il en résulte une baisse du sucre dans le sang, c'est l'hypoglycémie. Des études montrent que la cuite peut diminuer la production de glucose jusqu'à 45 % par rapport à la normale. Cette chute de glycémie peut survenir plusieurs heures après la consommation, souvent au cours du sommeil ou le matin suivant. De plus, le phénomène est aggravé si l'on a pas suffisamment mangé dans la soirée.

Symptômes : fatigue extrême, faiblesse généralisée, troubles visuels, tremblements, vertiges, sueurs froides, anxiété, difficultés de concentration.

- **Stress oxydatif** : la dégradation de l'alcool dans le foie produit une quantité massive d'oxydants, aussi appelés radicaux libres. En réagissant à leur tour un peu partout dans le corps avec d'autres molécules, ils endommagent des cellules. L'acétaldéhyde

amplifie ce phénomène. Normalement, le corps fabrique ses propres antioxydants comme le glutathion, ou la superoxyde dismutase, pour neutraliser les oxydants. Hélas, cette production est très insuffisante face à une consommation excessive d'alcool. L'oxydation l'emporte sur les antioxydants, on parle alors de stress oxydatif.

Symptômes : fatigue générale, mal-être général, inflammation systémique.

3/ Les Facteurs Spécifiques au Type de Boisson

– **Constituants et congénères** : on trouve dans les boissons alcoolisées près de 800 composés autres que l'éthanol, constituants présents au départ, ou congénères formés lors de la fermentation et du vieillissement, qui donnent à chaque boisson couleur, saveur et odeur spécifiques. Les boissons foncées (whisky, vin rouge, cognac, rhum brun...) en contiennent beaucoup plus que les boissons claires (vodka, gin, vin blanc...).

Par exemple, le bourbon contient environ trente-sept fois plus de congénères que la vodka !

Ces composés sont parfois toxiques à forte dose, et retardent l'élimination de l'alcool par le foie, prolongeant la durée de présence des toxines dans l'organisme et amplifiant la réaction inflammatoire du corps.

Symptômes : aggravation massive de l'intensité de tous les symptômes de la GDB. Les symptômes varient selon le type de congénère impliqué.

Regardons de plus près quelques-uns de ces fameux congénères :

– **Histamine** : naturellement présente dans l'organisme, elle est impliquée dans de nombreuses fonctions physiologiques (défense immunitaire, régulation de l'appétit, contrôle du sommeil). Or, les boissons fermentées – en particulier les bières brunes ou acidulées, les vins rouges, plus encore s'ils sont vieillis – en contiennent des quantités

significatives. De plus, l'alcool inhibe l'enzyme DAO (diamine oxydase), responsable de la dégradation de l'histamine dans l'intestin, ce qui vient renforcer l'accumulation d'histamine dans le corps.

Symptômes : maux de tête, vertiges, sueurs froides ou bouffées de chaleur, rougeurs faciales, démangeaisons, urticaire, yeux rouges et gonflés, nausées, diarrhée, gêne respiratoire, tachycardie... Chez les individus sensibles à l'histamine, ces symptômes peuvent être très sévères, même après une consommation modérée.

– **Alcools de fusel** : la fermentation alcoolique produit certes de l'éthanol, mais aussi d'autres alcools tels que butanol, hexanol, alcool amylique, pentanol, propanol, etc. Le terme "fusel" vient de l'allemand et signifie littéralement "mauvais alcool". Ces composés donnent au whisky son profil gustatif caractéristique. Ils sont aussi très présents dans le Cognac, l'Armagnac, le rhum agricole et les bières de haute fermentation. Hélas, ils sont particulièrement toxiques, et

se dégradent en sous-produits toxiques également, aggravant considérablement la GDB.

Symptômes : maux de tête prononcés, nausées, vomissements, et sensation générale de malaise.

– **Méthanol** : encore appelé "alcool de bois", se retrouve en quantité certes faible dans la plupart des boissons alcoolisées légitimes, au contraire des produits hasardeux de distillations artisanales ayant dysfonctionné ou utilisé du bois comme matière première (d'où le nom "alcool de bois"). C'est dans les eaux-de-vie, les Armagnacs, les Cognacs et autres Calvados, la tequila, le brandy, puis le vin rouge, et la vodka de patate, que l'on en retrouve le plus. Les moins concernés sont le rhum blanc, le gin, la vodka de grains et la bière. Le corps métabolise le méthanol avec les mêmes enzymes que l'éthanol, mais traite en priorité ce dernier. Le méthanol reste donc en attente dans le sang. Quand tout l'éthanol est éliminé, le corps convertit alors le

méthanol en formaldéhyde puis en acide formique, deux substances extrêmement toxiques. Le méthanol s'élimine très lentement (jusqu'à 48 h), ce qui prolonge considérablement les symptômes de la GDB.

Symptômes : maux de tête persistants, soif inextinguible, sueurs froides, troubles visuels, vertiges prononcés, aggravation de la GDB en fin de matinée.

– **Tanins** : molécules complexes de la famille des polyphénols, extraites pendant la fermentation des matières premières, telles que pelures, pépins et tiges pour le raisin. À dose raisonnable, ils sont réputés antioxydants et bénéfiques, mais à dose excessive, ils deviennent inflammatoires et toxiques. Les vins rouges en contiennent beaucoup, au moins vingt fois plus que les blancs. Le vieillissement en fût de chêne apporte également de nombreux tanins, ceux du chêne lui-même, qui donnent leur couleur à certains alcools qui étaient blancs au départ, comme pour le rhum brun. Résultat : une inflammation cellulaire qui prolonge et

aggrave la GDB.

Symptômes : âpreté buccale prolongée, irritation gastrique, maux de tête intenses, inflammation généralisée, sensation de lourdeur musculaire.

– **Sucres** : parmi les boissons les plus sucrées, on peut citer la bière brune, les vins moelleux, les liqueurs, le porto, le vermouth, ainsi que les mélanges populaires comme le demi-pêche, les pastis au sirop, le rhum-coca, le whisky-coca, les vodkas au sirop ou au jus de fruit, etc., et pour finir les cocktails comme typiquement le mojito. La présence de sucres rapides dans les boissons a des conséquences catastrophiques en termes de GDB, car le foie doit traiter non seulement l'alcool mais encore le sucre. Il se retrouve débordé et l'acétaldéhyde va s'accumuler dans le sang, le pic de glucose pendant la cuite va entraîner une hypoglycémie plus sévère le lendemain, et enfin, la déshydratation sera fortement augmentée, car le corps utilise l'eau pour diluer le glucose sanguin en excès, causant une perte

supplémentaire d'eau et de minéraux.

Symptômes : aggravation drastique de la GDB par l'acétaldéhyde, l'hypoglycémie et la déshydratation, bouche pâteuse.

4/ Les Facteurs Mineurs

– **Additifs** : les producteurs de boissons alcoolisées utilisent des centaines d'additifs différents, pas moins de quarante-neuf sont par exemple autorisés dans le vin conventionnel français. Contrairement au vin, les spiritueux ne sont soumis à aucune obligation d'étiquetage de leurs additifs, rendant l'exposition opaque aux consommateurs.

Symptômes : variables selon le type d'additif impliqué, ils aggravent la GDB.

Parmi l'ensemble des additifs, le plus connu est sans doute le groupe des sulfites.
Regardons-le de plus près :

– **Sulfites** : composés à base de soufre ajoutés aux vins comme antioxydants, antibactériens et antifongiques, particulièrement dans les vins blancs et sucrés, ainsi qu'aux apéritifs et liqueurs à base de vin. Les rouges en ont généralement moins besoin, car les polyphénols naturels jouent ce rôle de conservateur. Les sulfites sont sur la liste européenne des dix allergènes majeurs depuis 2011. Pour un homme de poids moyen, boire plus d'une demi-bouteille de vin blanc dépasse la dose maximale recommandée par l'OMS. Ces composés sont irritants pour les muqueuses, les yeux, la peau et les voies respiratoires, et possèdent un effet vasodilatateur qui peut augmenter la pression intracrânienne.

Symptômes : respiration lourde, nez bouché ou qui coule, problèmes digestifs, rougeurs cutanées, urticaire, aggravation de l'asthme, maux de tête.

– **Résidus phytosanitaires** : on trouve des traces de produits tels que pesticides, herbicides ou fongicides, ayant servi dans la

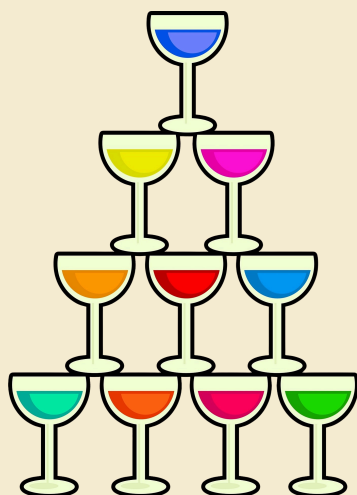
culture des matières premières des boissons alcoolisées. Hélas, le vieillissement n'y change rien, un whisky de 50 ans, par exemple, contiendra toujours les résidus de la céréale de départ. Les études montrent une contamination généralisée : 80-94 % des vins (hors bio) contiennent des pesticides (*UFC Que Choisir 2025, Pesticide Action Network*). Les bières montrent une grande variabilité. Aucune étude n'a formellement examiné l'impact des phytosanitaires sur la gueule de bois. Logiquement, ils pourraient aggraver la surcharge hépatique et l'inflammation, ou causer des perturbations hormonales et des problèmes de neurotoxicité, mais c'est spéculatif.

Symptômes : aggravation potentielle de la GDB et récupération ralentie.



L'ensemble des mécanismes décrits ci-dessus forme un réseau complexe et interconnecté, aucun d'entre eux n'agit seul, ils se renforcent mutuellement.

La compréhension de ces mécanismes va maintenant nous aider à prendre des mesures préventives avant et pendant la consommation d'alcool, c'est là l'objet de notre prochain chapitre.



CHAPITRE 4

PRÉVENTION



Évitez Un Aller Simple
Pour l'Enfer !

Afin de ne pas connaître les affres de la gueule de bois, il est un remède infaillible : ne pas boire du tout ! Seulement voilà, je me doute bien que vous n'êtes pas arrivé jusqu'ici pour vous entendre dire ça... Nous allons donc passer en revue l'ensemble des possibilités à notre disposition, avant et pendant l'alcoolisation, pour tenter de minimiser ou d'éviter la GDB. Toutefois, les miracles n'existent pas ! Chaque remède a une efficacité et une facilité d'usage très variables selon les individus, mais aussi selon leurs pratiques festives. Tel truc va s'avérer simple et merveilleux pour un tel, et trop dur à tenir ou totalement inefficace pour un autre. Il appartient donc à chacun de tester les différentes approches, sinon une par une, du moins pas toutes en même temps, en tenant compte des symptômes qu'il a déjà connus dans sa pratique. Partant du point de vue que chaque individu a ses propres réactions à l'alcool, et que chaque GDB est unique, ce chapitre a été conçu afin que chacun puisse construire au mieux sa propre recette personnelle de prévention.

Notez que tout au long de ce chapitre, les sections "Pourquoi" renvoient aux mécanismes biologiques détaillés au chapitre précédent. Quand cette section est absente, c'est qu'elle est identique à la précédente.

Certains produits, pris par des connaisseurs pendant la consommation d'alcool, certes pour essayer d'atténuer leur future GDB, ont aussi pour effet de minimiser l'ivresse et la sensation d'intoxication. Pour ma part, j'estime qu'il est parfaitement absurde de boire en recherchant l'ivresse d'une main, pendant que de l'autre on prend des produits pour ne pas la ressentir ! Ces pratiques conduisent également à boire davantage, ce n'est pas l'objet de ce bouquin, et à vrai dire, c'est même plutôt ce qu'on cherche à éviter. C'est donc sciemment que ces produits ne seront pas mentionnés dans ce chapitre 4, mais le seront au chapitre 5, s'ils ont une efficacité en curation. Certains autres produits ont été passés sous silence pour d'autres raisons, soit parce qu'ils sont très difficiles à trouver dans le commerce, soit parce qu'ils sont trop

complexes à mettre en œuvre pour un bénéfice incertain.

Quoi qu'il en soit, permettez-moi de vous adresser ce dernier avertissement : qui tente de profiter de ce chapitre pour boire deux fois plus ne manquera pas de recevoir une GDB XXL bien punitive, c'est couru !

1/ Les Grands Conseils Classiques

- **Hydratation pré-alcoolisation** : consiste à boire entre un demi-litre et un litre et demi d'eau au total dans les deux à trois heures précédant la fiesta, voire même commencer à augmenter sa consommation habituelle d'eau 24 heures auparavant. Une variante supérieure consiste à boire de l'eau salée, laquelle retient mieux l'eau dans le corps, ou encore de l'eau enrichie avec une pastille d'électrolytes ou d'oligo-éléments.

Pourquoi : l'idée est d'augmenter ses réserves hydriques et/ou minérales, pour mieux prévenir la déshydratation et la

déperdition en minéraux. Ce n'est pas idiot, mais cela ne concerne qu'une partie, plus modeste qu'on ne le croit, de la GDB.

Comment : selon ce que l'on a sous la main,

- Sels de Réhydratation Orale (**SRO**) : un sachet de pharmacie (type Pedialyte) ou une pastille ou deux (type Hydratis) dans 500 ml d'eau. C'est l'arme absolue.

- On peut aussi fabriquer son propre SRO, voici une recette basique : mélanger 6 cuillères à café rases de sucre et 1/2 cuillère à café rase de sel dans 1 litre d'eau potable, ajouter éventuellement le jus d'un demi-citron ou un peu de jus d'orange (pour le goût et l'apport en potassium).

- Eaux minérales "chargées" : par exemple Saint-Yorre ou Vichy Célestins.

- Boissons isotoniques pour sportifs, toutes prêtes ou en poudre à diluer, type Gatorade.

(Produits recommandés ici, mot de passe GDB2026ProtocoleIntégral).

- Hydratation pendant la soirée, la règle du "1 pour 1" : siffler un verre d'eau entre

chaque verre d'alcool. C'est le même principe que précédemment. Mêmes variantes avec de l'eau enrichie. Ceux qui recherchent l'ivresse, et qui craignent de la rater en diluant trop les alcools dans l'estomac, se contenteront d'un demi-verre d'eau, c'est toujours mieux que rien.

- **Hydratation après la soirée ou au coucher** :

boire un verre d'eau avant d'aller se coucher. Certains, qui ne jurent que par l'efficacité de cette astuce, n'hésitent pas à boire beaucoup plus, par exemple un litre entier, même si cela obligera forcément à se lever dans la nuit pour aller uriner. Mais vu que de toute façon, c'est généralement ce qui arrive quoi qu'on fasse... Mêmes variantes avec de l'eau enrichie. À l'inverse, finir par un dernier verre d'alcool avant de dormir est réputé augmenter la GDB !

- **Méthode du verre standard horaire** : s'en tenir au rythme d'un verre standard de l'heure. Prenez le temps de déguster chaque verre, d'en apprécier le goût, de bien sentir le passage de l'alcool. Posez votre verre de

temps en temps, et prenez conscience des effets de l'alcool au fil de la soirée.

Consacrez-vous davantage à tout ce qui n'est pas alcool : musique, danse, conversations, contemplation du ciel étoilé, etc., bref la soirée quoi !

Pourquoi : un verre standard de l'heure, c'est la quantité maxi que peut traiter le foie, c'est donc assez logique d'essayer de ne pas dépasser cette limite. Passé celle-ci, l'acétaldéhyde commence à s'accumuler dans le corps. L'idée est donc de limiter la quantité d'alcool absorbée, afin d'empêcher cette accumulation. Du coup, cette approche cible tous les grands symptômes de la GDB. Certaines études ont aussi montré que l'intensité des symptômes de la GDB est liée soit à l'alcoolémie maximale atteinte, indépendamment de la quantité totale, soit à des épisodes de consommation de grande quantité en peu de temps, ce qui plaide encore pour cette méthode.

- Manger : quand on boit, on mange ! Cette maxime permet de se rappeler qu'il est

déconseillé de boire à jeun. La seule exception à cette règle consiste à tolérer le premier verre apéritif le ventre vide. Dès le suivant, il est impératif de commencer à manger. À l'apéro, on se contente de grignoter. Mais ensuite, un vrai repas complet, pas trop copieux non plus, est indispensable. Plus tard en soirée, au gré des consommations, picorer par-ci par-là sera profitable, mais du moment qu'on a un bon repas derrière soi, l'essentiel a été fait. En toute fin de nuit, pour peu que l'on ait un petit creux ou que le repas ait été trop léger, ne pas hésiter à s'offrir une collation.

Certains aliments ont-ils une influence significative sur la GDB ? Pour le moment, ni la science, ni la pratique populaire, ne donnent de réponse claire à cette question. Le meilleur conseil est de manger un peu de tout, uniquement des aliments qui sont bien digestes pour vous, c'est le plus important ! Donner la part belle aux protéines et aux graisses est une bonne idée, mais contrairement à ce que l'on entend parfois, il est inutile d'exagérer sur le gras.

Pourquoi : manger ralentit le passage de l'alcool dans le sang, que ce soit dans l'estomac ou dans les intestins. Cela ralentit aussi le passage du contenu de l'estomac vers les intestins, or c'est bien dans ces derniers que 80 % de l'éthanol est absorbé. Le gras retarde un peu plus la vidange gastrique. Tout ceci a pour effet d'éviter les pics d'alcoolémie, donnant au foie le temps de traiter l'alcool. Une étude scientifique du *Journal of Clinical Pharmacology* a montré en 2001 qu'un estomac plein augmente le taux d'élimination de l'alcool de près de 45 % par rapport à un estomac vide. Manger apporte aussi les nutriments indispensables au foie pour traiter l'alcool et soutient la glycémie, évitant d'éventuelles crises d'hypoglycémie. Cela a son intérêt, notamment en toute fin de nuit. Manger a un effet appréciable sur l'intensité globale de la GDB, mais attention, cela ne rend pas invincible !

– Protéger son sommeil : avant même de boire le premier verre, prévoir où l'on va dormir et aménager le lieu de sommeil. Si l'on attend d'être ivre, on est sûr de faire ça

n'importe comment, voire pire, de s'écrouler n'importe où dans les pires conditions.

S'arranger pour que le lieu en question soit calme, sombre, tempéré, et qu'il le demeure aussi longtemps que possible, y compris quand le jour se lèvera. Prévoir une longue nuit, la grasse matinée sera la bienvenue, sept-huit heures de sommeil minimum.

Pourquoi : plusieurs études ont fait la preuve d'une franche diminution des symptômes allant de pair avec l'augmentation du temps de sommeil. **Amélioration attendue** : réduction de la GDB de 30 à 40 % pour huit heures de vrai sommeil, dans de bonnes conditions.

2/ La Stratégie de Comptoir

“Bois n'importe quoi et il t'en cuira !” disent à raison les anciens, nous incitant à :

- Éviter les “cul-sec” et autres “shots”, ainsi que le “binge drinking” : renoncez purement et simplement à toutes ces pratiques, ainsi qu'aux défis où les participants sont punis ou

récompensés par un verre d'alcool à boire rapidement devant les autres. Quoique, si vous ne savez pas encore ce que c'est que d'en tenir une bien carabinée, n'écoutez pas ce conseil !

– **Choisir les alcools clairs** : question gueule de bois, tous les alcools ne se valent pas ! Choisissez votre poison : préférez les alcools clairs (vodka, gin, rhum blanc, vin blanc, bière blonde...) aux alcools foncés (whisky, cognac, rhum brun, vin rouge, bière brune...).

Pourquoi : plus la couleur d'un alcool est foncée, plus il contient de congénères. Le corps lutte davantage pour éliminer ces composés, ce qui aggrave l'inflammation et prolonge la durée des symptômes. Une étude scientifique publiée dans *Alcoholism : Clinical & Experimental Research* a montré en 2010 que les participants ayant bu du bourbon rapportaient une GDB bien plus sévère que ceux ayant bu une quantité équivalente de vodka. **Amélioration attendue** : réduction de la GDB de 20 à 30 %, à quantité égale consommée, notamment maux de tête et nausées.

– **Boire qualitatif, cas particuliers** : la qualité des boissons alcoolisées est un sujet vaste et crucial, car elle a des répercussions directes sur la GDB, et parfois même au-delà.

Examinons quelques cas particuliers, bien que rares par chez nous, mais qui, en raison de leurs conséquences potentiellement graves, doivent être signalés.

– **Les substituts** : ne trouvant plus d'alcools légitimes dans les placards, ne jamais, au grand jamais, se rabattre sur des alcools impropres à la consommation, tels que parfums, huiles de bain, solvants, ou autres antigels. Ils sont bourrés de méthanol et de produits toxiques, autant prendre un aller simple pour le cimetière !

– **Les alcools frelatés** : par souci d'économie ou pour tenter d'imiter un produit de qualité, des produits toxiques sont ajoutés ou viennent remplacer des ingrédients habituels. Le grand classique, c'est le méthanol qui remplace l'éthanol. L'intoxication grave au méthanol provoque d'abord vomissements, convulsions, puis

perte de la vue – souvent définitive –, et dans de nombreux cas, la mort, même après une seule soirée arrosée.

– **Les erreurs de distillation** : cette fois-ci, les produits toxiques se retrouvent dans les alcools forts à cause de distillations mal conduites.

Le meilleur conseil qu'on puisse donner dans les deux cas qu'on vient de voir est de refuser les alcools de provenance inconnue, surtout si ce sont des alcools forts, et plus que jamais en pays étranger. Ne vous laissez pas séduire par l'argument "terroir" d'un alcool prétendument "artisanal", dont vous ne savez en fait à peu près rien. Ce n'est pas parce que les autres en boivent que vous devez en faire autant. Non seulement il y a des accidents graves, mais si vous y échappez, bonjour la GDB grand format !

– **Les alcools trafiqués** : il s'agit ici de contrefaçon de produits réputés. De nouveau plus fréquents à l'étranger, on peut toutefois trouver dans un duty free, ou dans une petite

épicerie de nuit, de temps en temps, une bouteille de contrefaçon.

Ici, le conseil est de vérifier avant tout la qualité d'impression de l'étiquette et/ou de l'emballage, à la recherche de fautes d'orthographe, de dessin, d'image ou de lettres flous, de colle excessive, de police irrégulière, que l'on peut comparer avec les photos officielles du site de la marque, par exemple. Pensez aussi à vérifier avant d'ouvrir la bouteille l'intégrité du bouchon, du scellé inviolable s'il est présent, l'absence de trou ou de traces de manipulation. Parfois, on peut scanner un QR code ou un code-barres qui renvoie vers des informations de production, d'autres fois un numéro de lot ou de série peut être reporté sur le site Internet du fabricant pour en savoir plus. Des hologrammes ou étiquettes VOID (qui laissent « VOID » si arrachées) sont courants sur les bouteilles haut de gamme. Si quelque chose cloche, passez votre chemin, ne jouez pas à la roulette russe avec une bouteille douteuse.

Ces cas particuliers ayant été scrutés,

entrons maintenant dans le vif du sujet :

- **Boire qualitatif, cas général** : "Boire moins, boire mieux" n'est pas juste un slogan marketing, c'est une stratégie anti-GDB. Oubliez tout de suite les bouteilles en plastique ou les alcools premiers prix qui traînent tout en bas du rayon. Investissez quelques euros de plus dans des marques reconnues ou "premium". On peut aussi donner dans le "bio", le "sans additifs", et même le "sans sulfites ajoutés" !

Pourquoi : c'est de la chimie, pas du snobisme ! Les alcools bon marché sont mal distillés et mal filtrés. Pour casser les prix, on y laisse des impuretés toxiques (méthanol, huiles de fusel, acétone...) que les fabricants de qualité éliminent. De plus, les matières premières "low cost" sont bien souvent pleines de résidus phytosanitaires. Et enfin, pour masquer la piètre qualité, les industriels ajoutent des tonnes d'additifs, qui achèvent de faire de la boisson obtenue une véritable soupe chimique. Boire bas de gamme, c'est s'infliger la double peine. Votre foie a déjà

assez de boulot avec l'alcool, ne lui donnez pas en plus des déchets industriels à traiter !

Amélioration attendue : radicale sur la "douleur chimique", moins de nausées et la tête moins "prise dans un étau". Fatigué, certes, mais pas empoisonné !

(Quelques idées pour boire qualitatif ou "clean" par ici).

- **Limiter les bulles** : les bulles, c'est bien joli, mais ça fait mal ! Les boissons gazeuses chargées en alcool (champagnes, mousseux, bières fortes, spritz, ainsi que tous les mélanges avec des sodas ou des eaux gazeuses) sont à consommer modérément. C'est déjà beaucoup moins vrai si les bulles sont fines ou les boissons faiblement titrées, comme pour la bière pression.

Pourquoi : les bulles créent une pression dans l'estomac, qui pousse le contenu vers l'intestin grêle plus vite que d'habitude. Or, comme on l'a vu plus haut, l'intestin grêle absorbe 80 % de l'alcool. Ce n'est peut-être pas le seul mécanisme en jeu, mais il est

prouvé que le taux d'alcool sanguin monte plus vite et plus haut qu'avec la même quantité d'alcool non gazeux. Plus le pic est haut, plus le foie travaille, plus il est débordé, plus l'acétaldéhyde s'accumule, et plus la GDB est sévère. CQFD.

– **Limiter les boissons sucrées** : alcool ou sucre rapide, il faut choisir ! Bière brune ou ambrée, vins moelleux, liqueurs, porto, vermouth, ou les mélanges populaires tels que demi-pêche, pastis au sirop, rhum-coca, whisky-coca, gin-tonic, vodka au sirop ou aux jus de fruits, etc., et pour finir les cocktails comme typiquement le mojito, sont à consommer très modérément. Une autre option, que j'utilise personnellement, consiste à substituer les sucres par des édulcorants, et du coup les sirops par des arômes alimentaires additionnés d'édulcorants.

Pourquoi : avec les sucres en moins à traiter, le foie peut se consacrer pleinement à l'élimination de l'alcool. Il est également démontré dorénavant que les bactéries, les

levures et les champignons présents dans nos intestins, lorsqu'on leur donne du sucre, produisent de l'alcool ! Chez certaines personnes, ce phénomène n'est pas négligeable. Cet alcool endogène vient donc s'ajouter à celui que l'on consomme par voie orale, mais sans en contrôler le dosage, et sans éprouver le plaisir de le boire. Un peu ballot, non ? Et puis, je ne vous ferai pas ici la leçon sur les méfaits du sucre, mais en plus d'aggraver la GDB, c'est une catastrophe pour la santé en général.

(Arômes et édulcorants, ainsi que quelques petites surprises, ici).

- **Limitier les boissons énergisantes** :

mélanger l'alcool avec des boissons type Red Bull, Monster, etc., est une idée tout aussi tendance dans les boîtes de nuit que délétère ! Il est conseillé d'éviter ce piège, à part peut-être un verre en tout début de soirée.

Pourquoi : les études montrent que si on mélange alcool et caféine, on boit plus, car la

caféine masque la sensation d'intoxication. L'autre problème avec la caféine, c'est que tout comme l'alcool, elle est diurétique, et favorise donc la perte d'eau et d'électrolytes, aggravant la déshydratation. Et enfin, vu qu'elle persiste plusieurs heures dans l'organisme, si elle est prise tard, elle empêche de dormir. L'amélioration de la GDB tous azimuts peut être assez importante pour ceux qui avaient pris cette vilaine habitude.

3/ Les Suppléments **Intelligents**

Consommés stratégiquement avant, pendant ou de suite après la fiesta, certains produits permettent de limiter les dégâts. Pas question ici de potions magiques ou de remèdes de grand-mère, mais bel et bien d'optimisation métabolique. Voici les outils de cette ingénierie humaine, classés en quatre leviers d'action, pour contrer les mécanismes de la gueule de bois à la source :

1- Foie et Élimination : Le Turbo Métabolique

– **Poire** : j'ai affirmé plus haut qu'on ne savait pas si tel ou tel aliment avait une influence significative sur la GDB, mais voilà sans doute l'exception ! En effet, la poire a un effet prouvé sur la GDB, bien plus que n'importe quel autre fruit.

Pourquoi : la poire stimule les deux principales enzymes hépatiques qui accélèrent l'élimination de l'alcool et surtout de l'acétaldéhyde. Deux essais scientifiques rigoureux ont démontré une réduction d'au moins 15 % de la GDB. Modeste, mais mieux que rien ! Selon les variations génétiques individuelles, l'effet peut être plus ou moins prononcé.

Comment : manger une ou deux poires, ou boire un verre ou deux de jus de poire, que ce soit dans les deux heures précédant la soirée ou pendant celle-ci, après c'est trop tard.

À noter : ne dépassez pas la dose, sinon le sucre vous fera plus de mal que la poire de bien.

(Etude scientifique à retrouver ici).

- **N-acétylcystéine (NAC) + glycine** : consiste à prendre ensemble ces nutriments en poudre ou en gélules. La glycine seule peut être prise à nouveau avant le coucher.

Pourquoi : bien que les études portant directement sur la NAC soient décevantes, et avant que la science ne finisse par apporter de l'eau à leur moulin, dans une étude portant sur la L-cystéine, un produit comparable à la NAC, c'était une recette déjà bien connue des petits chimistes en herbe aux weekends chargés. NAC et glycine sont les briques de base du glutathion, l'antioxydant principal du foie, qui neutralise une partie de l'acétaldéhyde. L'idée est donc de garnir le foie en munitions avant la bataille, ce qui permet de limiter les dégâts sur lui-même, et plus généralement le stress oxydatif. De plus, la glycine au coucher

apporte une aide salutaire pour l'endormissement et la récupération.

Amélioration attendue : de "sans plus" à "vrai changement" chez certains, concernant notamment fatigue et malaise général, nausées, céphalées, anxiété, sommeil.

Comment : dans les deux heures maximum précédant le premier verre, idéalement trois quarts d'heure avant, prendre entre 600 et 1200 mg (souvent 1 à 2 gélules) de NAC, et deux à trois grammes de glycine (poudre ou gélules), avec un verre d'eau. Sur un estomac très sensible, la NAC peut donner une sensation de brûlure, mais le simple fait de la pousser avec la glycine, prise en poudre dans de l'eau, laquelle a un petit goût sucré bien agréable à boire, évite ce désagrément ; c'est pourquoi, quelle que soit la forme de NAC que vous choisissiez, je conseille pour la glycine la forme de poudre, à disperser dans un verre d'eau. Au coucher, prendre 3 à 5 grammes de glycine seule, avec un verre d'eau.

À noter : la NAC doit être prise AVANT

l'alcool. Prise pendant ou après, elle pourrait devenir toxique pour le foie au lieu de le protéger.

(Étude scientifique et produits conseillés ici).

– **Liv.52** : véritable légende dans le monde de la fête, c'est un petit flacon venu d'Inde que les initiés s'échangent sous le manteau depuis des décennies.

Pourquoi : comme l'a montré une étude clinique publiée dans l'*European Journal of Clinical Pharmacology* (1991), le Liv.52 est un cocktail de plantes ayurvédiques qui agit comme un véritable "turbo" pour le foie. Il accélère l'élimination de l'alcool et, surtout, de l'acétaldéhyde, freinant son accumulation.

Amélioration attendue : honorable ! Un lendemain où l'on se sent moins "intoxiqué", fatigué, et où l'appétit revient bien plus vite ; en revanche pas d'effet miracle sur les maux de tête.

Comment : selon la version possédée,

– Comprimés classiques (Liv.52) : deux

comprimés avant la soirée, dans l'idéal environ une heure avant le premier verre, et rebelote au coucher.

- Version "DS" (Double Strength) : deux fois plus dosée, un seul comprimé DS suffit avant la soirée et idem au coucher.

- En sirop : évidemment moins pratique en sortie, mais si vous n'avez que ça, visez deux cuillères à café par prise.

À noter : le revers de la médaille, c'est que le Liv.52 est l'un des produits les plus copiés au monde. Achetez-le uniquement sur des sites fiables ou en pharmacie si vous voyagez à l'étranger. Allergies : comme tout mélange de plantes, testez une petite dose la première fois si vous êtes du genre hypersensible.

(Lien pour se procurer le produit original ici).

- Ginseng rouge : véritable secret d'État en Corée du Sud, où l'on trouve des boissons au ginseng à chaque coin de rue, pour préparer les soirées arrosées. Cette plante est aussi appelée Panax ginseng, Panax venant du grec et signifiant "remède à tout" (comme dans le

mot "panacée").

Pourquoi : le ginseng rouge ralentit le passage de l'alcool dans le sang, stimule massivement les enzymes ADH et ALDH, et de plus limite l'inflammation et l'oxydation du cerveau. Une étude scientifique solide a montré que boire un verre de ginseng rouge en même temps que du whisky réduisait la sévérité de la GDB d'environ 21 % par rapport au placebo. Voilà en gros ce que l'on peut espérer. C'est sur la fatigue, les maux d'estomac, les nausées, ainsi que les problèmes de mémoire et de concentration qu'on observe les meilleurs résultats.

Comment : prendre juste avant ou en même temps que le premier verre, et selon la forme trouvée,

- En gélules (poudre) : de 1000 à 2000 mg.

Vérifiez que l'étiquette mentionne au moins 10 % de ginsénosides pour une efficacité réelle.

- En fioles ou "shots" (liquide) : c'est une forme assez pratique. Une fiole de 30 à 50 ml (contenant souvent 1 g d'extrait pur) suffit

généralement pour une soirée.

– En pâte concentrée : une forme puissante, mais rare. Une petite cuillère doseuse (environ 1 à 2 grammes) à diluer dans un peu d'eau tiède ou à prendre pure.

À noter : si vous êtes sujet à l'hypertension ou sous traitement anticoagulant, demandez l'avis de votre médecin avant de jouer avec le ginseng. Pour un résultat optimal, rechercher le ginseng de six ans d'âge, le seul à posséder tout son arsenal moléculaire. Les produits bas de gamme sont souvent sous-dosés et inefficaces.

(Étude scientifique et produits conseillés sont à retrouver ici).

– **Clous de girofle** : on ne parle pas ici de mâcher des clous de girofle, ce qui n'aurait à peu près aucun effet, mais bien de prendre un extrait standardisé de polyphénols de clous de girofle, comme l'extrait de bourgeons appelé "Clovinol".

Pourquoi : c'est sans doute l'une des

solutions les plus prometteuses à ce jour. Le Clovinol accélère l'élimination sanguine de l'acétaldéhyde, booste la production d'antioxydants endogènes, et diminue l'inflammation. Une étude scientifique sérieuse montre que le Clovinol réduit la sévérité globale de la GDB de 55 %. On peut donc s'attendre à une amélioration significative de la GDB, tous azimuts.

Comment : prendre 250 mg d'extrait standardisé de polyphénols de clous de girofle, comme le "Clovinol", environ 30 à 60 minutes avant le premier verre. Une fois l'alcool dans le sang, ce sera beaucoup moins efficace.

À noter : le clou de girofle peut avoir un effet fluidifiant sur le sang. Si vous suivez un traitement anticoagulant ou si vous devez subir une chirurgie, demandez conseil à votre médecin. Allergies : certaines personnes sont sensibles à l'eugénol que le girofle contient, soyez prudent. Bien que protecteur pour beaucoup, le girofle est puissant. Si vous avez un estomac ultra-irritable (type ulcère),

testez une petite dose la première fois.

(Étude scientifique et produits conseillés ici).

- **L-Alanine + L-Glutamine** : c'est le secret le mieux gardé des fêtards japonais, qui ne se pieuvent jamais avant d'avoir avalé leur petit stick de poudre magique.

Pourquoi : ce duo d'acides aminés agit comme un véritable "turbo" pour les cellules hépatiques, leur apportant une super dose d'énergie, parfaitement ciblée pour dégrader l'acétaldéhyde en acétate. Des études cliniques, de la pionnière japonaise de 2007 à la très récente étude *Kim* (2026), prouvent que ce mélange fait chuter la concentration d'acétaldéhyde dans le sang de près de 40 %. En prime, il empêche le taux de sucre sanguin de s'effondrer durant la nuit.

Amélioration attendue : plutôt balaise ! On se réveille l'esprit plus clair, on évite les jambes en coton et le coup de barre monumental qui dure d'habitude toute la journée.

Comment : juste avant de tomber dans les bras de Morphée :

- Poudre (le plus pratique) : mélanger 1,5 g de L-Alanine et 1,5 g de L-Glutamine (soit environ une cuillère à café rase du mélange total) dans un demi-verre d'eau. La poudre de glutamine peut avoir un petit goût particulier, mais l'alanine est plutôt neutre/sucrée.
- Gélules : si les gélules sont dosées à 500 mg, il faudra en avaler 3 de chaque (6 au total) avec un grand verre d'eau avant le dodo. Autant de gélules avant de s'allonger, ça peut déranger l'estomac. Voilà pourquoi la poudre est préférable.

À noter : prudence si vous prenez des anti-épileptiques, car la glutamine peut interagir avec eux. Si vous avez une maladie rénale grave, évitez de surcharger votre corps avec des acides aminés sans avis médical. La glutamine n'aime pas l'humidité. Gardez vos pots bien fermés, sinon la poudre va se transformer en bloc compact.

(Étude scientifique et produits conseillés à retrouver ici).

2- Anti-Inflammation et Anti-Oxydation : Le Pare-Feu Cellulaire

- Extrait de figuier de barbarie : l'effet optimal est obtenu en prenant cet extrait de cactus - souvent appelé Nopal - par voie orale cinq heures avant le premier verre. Sans doute un peu moins efficace pris plus tard, probablement inutile pris pendant ou en fin de soirée.

Pourquoi : l'extrait de figuier de barbarie a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, ce qui atténue la sensation de "maladie virale" du lendemain. Une étude scientifique en double aveugle de l'université Tulane à la Nouvelle-Orléans a montré en 2004 que le nopal réduit significativement certains symptômes tels que nausée, sécheresse buccale et perte d'appétit, et réduit vraiment le risque de développer une GDB sévère. **Amélioration attendue** : réduction modérée des symptômes cités précédemment, et jusqu'à 50 % du risque de sévère GDB en moins. En revanche, pas grand mieux sur le mal de crâne.

Comment : environ 5 h avant les festivités, prendre selon la forme que vous avez trouvée,

- En gélules (extrait sec) : de 500 à 1000 mg (souvent 2 à 3 gélules selon le dosage du fabricant).
- En poudre : environ une cuillère à café rase mélangée à un yaourt ou un jus de fruit.
- En liquide (jus concentré) : un petit verre (environ 50 ml) de jus pur de figue de barbarie, éventuellement dilué dans un verre d'eau.

À noter : l'extrait de figuier de barbarie peut faire baisser le taux de sucre dans le sang. Si vous êtes diabétique et sous traitement, prudence, cela peut faire double emploi. Comme il contient beaucoup de fibres, il peut accélérer un peu trop le transit sur certains estomacs sensibles, ou ralentir l'absorption d'éventuels médicaments, que l'on conseille d'éviter de prendre pile au même moment.

(Lien vers l'étude scientifique en question, et produits conseillés à retrouver [ici](#)).

- **Huile de bourrache** : avalez l'huile de bourrache au cours du repas qui précède la fête, ou au plus tard juste avant le premier verre. Il est possible de remettre ça avant d'aller pioncer.

Pourquoi : l'huile de bourrache est extrêmement riche en AGL (acide gamma-linolénique). Une fois dans le corps, cet acide gras se transforme en quelques heures en prostaglandines de type 1. Sous ce nom barbare se cachent des molécules anti-inflammatoires qui agissent comme de véritables pompiers naturels pour éteindre l'inflammation généralisée typique de la GDB. De plus, cette bonne graisse aide à adoucir une muqueuse gastrique souvent malmenée. **Amélioration attendue** : très honorable, en particulier réduction de la sensation de grippe (fatigue, malaise général, courbatures, frissons, etc.) et maux de tête moins intenses.

Comment : selon la forme trouvée,
- Gélules : environ 1000 mg par prise, avant de commencer, et rebelote au coucher.

– Huile : une cuillère à café rase par prise. Le goût est neutre, mais la texture peut être écoeurante si vous avez déjà l'estomac sensible.

À noter : une huile de qualité doit contenir entre 18% et 24% de GLA. Assurez-vous que votre flacon le mentionne explicitement. Si le fabricant ne le mentionne pas, ce n'est pas très bon signe, parce qu'il a tout intérêt à l'afficher si ce pourcentage est bon. L'huile de bourrache est déconseillée aux personnes souffrant d'épilepsie, car elle peut augmenter le risque de crises. Si vous prenez des médicaments pour fluidifier le sang (anticoagulants), parlez-en à votre médecin, car la bourrache peut accentuer cet effet.

(Produits conseillés ici).

– Curcumine "haute absorption" : inutile de sortir les épices du placard ! Rien ne sert de saupoudrer le curcuma dans la vodka, le corps ne l'absorbe quasi pas. En revanche, gober une gélule de curcumine dite "haute

absorption", "haute biodisponibilité", ou "optimisée", comme le Theracurmin, juste avant le premier verre, ça peut le faire ! C'est sans doute l'une des armes les plus puissantes à la disposition du fêtard averti. Il est possible d'en remettre une couche avant le plumard.

Pourquoi : la technologie a su rendre la curcumine jusqu'à 185 fois plus biodisponible que la simple poudre de curcuma. Or, non seulement elle booste l'activité de l'enzyme ALDH, aidant le foie à réduire le taux d'acétaldéhyde, mais c'est aussi un anti-inflammatoire redoutable. C'est un peu comme envoyer une équipe de nettoyage et les pompiers avant même le début de l'incendie ! **Amélioration attendue** : significative et tous azimuts. On constate souvent un réveil beaucoup plus "clair", avec moins de brouillard mental et un corps moins "rouillé", bref, moins de douleurs de toutes sortes.

Comment : selon la forme dénichée,
-NovaSOL / Theracurmin / Meriva / BCM-95

(Phytosomes) : environ 60 mg de curcuminoïdes purs (correspondant à 1000mg de Curcumine au total)
– Curcumine liposomale (liquide) : environ 5 ml (une cuillère à café) mélangée à un peu d'eau.

À noter : petit conseil d'ami, n'ouvrez JAMAIS les gélules ! La curcumine est un colorant surpuissant. Sur les doigts ou les vêtements, c'est jaune fluo pour plusieurs jours. Si vous prenez des médicaments pour fluidifier le sang, demandez l'avis de votre médecin, car la curcumine peut accentuer cet effet. À éviter si vous avez des problèmes de vésicule biliaire, car la curcumine stimule la vidange de la bile.

(Etude scientifique et produits conseillés ici).



3- Système Nerveux et Sommeil : La Tour de Contrôle

- **Taurine** : oubliez l'image du taureau enragé des boissons énergisantes ! La taurine n'est pas un excitant, c'est plutôt la meilleure amie "zen" du foie et du cerveau.

Pourquoi : elle agit sur deux fronts. D'abord, elle donne un bon coup de main aux enzymes qui éliminent l'alcool. Ensuite, elle stabilise le système nerveux pendant le sommeil, lui évitant de "surchauffer" au moment où l'alcool quitte le corps.

Amélioration attendue : assez bluffante ! C'est l'une des méthodes les plus efficaces pour éviter de se réveiller avec les mains qui tremblent, le cœur qui cogne et cette fameuse hypersensibilité au bruit et à la lumière. Moins d'anxiété et moins mal au crâne également. Bref, un réveil beaucoup plus "propre" et l'esprit nettement moins embrumé.

Comment : deux moments de prises cumulables. Le premier avant de boire pour

le foie, le deuxième au coucher pour le cerveau.

1- Environ une heure avant le premier verre, pour un effet optimal, prendre de 1000 à 1500 mg environ, soit une cuillère à café rase de poudre, dans un verre d'eau.

2- Juste avant de filer au pageot, prendre double dose, soit de 2000 à 3000 mg, dans un verre d'eau.

À noter : en cas de problèmes rénaux sévères, demandez l'avis de votre médecin avant d'en consommer des quantités. Bien qu'elle soit très sûre, évitez de la mélanger avec des médicaments sédatifs, car elle pourrait accentuer leur effet relaxant.

(Produits conseillés ici).

– **GABA** : inutile de chercher plus loin le bouton "Stop" du cerveau ! Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est le frein à main naturel du système nerveux.

Pourquoi : la GDB est techniquement un mini-sevrage alcoolique. Le système nerveux,

privé de l'effet relaxant de l'alcool, se retrouve en excès de glutamate (neurotransmetteur excitateur) et en manque de GABA (neurotransmetteur calmant). Apporter le GABA par voie orale vient rééquilibrer la balance. Par ailleurs, il contribue à réduire significativement la concentration d'acétaldéhyde dans le sang, comme le montre une étude du *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition* de 2014, et diminue les scores de sévérité globale de la GDB. **Amélioration attendue :** épatante sur le plan nerveux ! C'est le remède ultime contre ce mélange d'anxiété poisseuse, de culpabilité et de nervosité qu'on ressent le lendemain. On dort plus profondément, on évite les sueurs froides nocturnes et on se réveille beaucoup moins irritable. Somme toute, un bon bouclier pour les neurones et le moral !

Comment : selon la forme choisie,

- Gélules : 500 à 750 mg juste avant d'aller se coucher, avec un verre d'eau.
- Poudre : 500 mg suffisent. Encore plus efficace en sublingual (laisser fondre sous la

langue) car ça va directement dans le sang. Le goût est légèrement acide mais ça passe bien.

À noter : ne prenez jamais de GABA si vous prenez déjà des médicaments pour dormir (somnifères, benzodiazépines) ou des décontractants musculaires. Ils agissent sur les mêmes leviers et l'effet pourrait être beaucoup trop puissant. À forte dose (au-delà de 1000 mg), le GABA peut provoquer de légers picotements sur la peau ou une sensation de respiration un peu plus courte pendant quelques minutes. C'est impressionnant mais inoffensif, ça passe très vite. Puisque c'est un calmant, ne prenez pas le volant après en avoir avalé.

(Étude scientifique et liens produits ici).



4- Soutien Général : La Gestion des Stocks

- **Vitamines et minéraux** : consiste à s'envoyer dans le cornet vitamines B, C, magnésium, zinc, potassium, etc., en poudre ou en gélules, aux dosages indiqués par le fabricant, séparément ou en complexe, avant ou pendant la soirée.

Pourquoi : c'est vrai que le métabolisme de l'alcool utilise beaucoup de vitamines et de minéraux. Mais la recherche a montré qu'en prendre au moment de boire n'a pas vraiment d'effet sur la GDB - ni sur l'intensité, ni sur la durée. En fait, c'est un peu comme essayer de remplir une baignoire qui fuit ! Si vous les prenez à ce moment-là, une bonne partie finira dans les toilettes... Mais la recherche a également montré que ceux qui ont de bons niveaux de ces nutriments dans leur corps, grâce à une alimentation équilibrée au long cours, font des GDB moins sévères. **Amélioration attendue** : de pas grand-chose à légèrement mieux, selon les individus, et plus rarement,

chez certains, vraiment mieux.

Comment : plusieurs heures avant le premier verre, par exemple en les intégrant au repas de midi. Certains n'hésitent pas à remettre ça avant d'aller se coucher, mais attention, la vitamine C est réputée légèrement stimulante et peut nuire au sommeil.

- Complexe Vitamines B : un dosage standard (type B-50) pour soutenir les fonctions métaboliques de base. Privilégier les formes liquides ou en poudre à diluer pour faciliter l'absorption.

- Magnésium : 200 à 400 mg (les formes bisglycinate, citrate, malate sont bien assimilées).

- Zinc : environ 15 mg, sans forcer la dose, pour soutenir le foie.

- Vitamine C : 500 mg, de préférence sous forme non acide (ascorbate) pour ne pas aggraver l'estomac.

À noter : si l'alimentation n'est pas habituellement équilibrée, cela ne suffira pas, mais c'est toujours mieux que rien. Ne jamais prendre de zinc ou de vitamines B l'estomac

totallement vide. Le zinc est un irritant puissant qui peut déclencher un rejet immédiat sur une muqueuse déjà inflammée. Prenez ces compléments pendant une collation. La vitamine B2 colore les urines en fluo, c'est normal. Si l'on devait n'en garder qu'un, ce serait sans hésiter le magnésium : il est très souvent déficitaire et parfaitement sûr. Pour tous ces compléments, prudence si on a les reins fragiles.

(Produits de qualité conseillés ici).



Voilà tout concernant les suppléments intelligents que j'ai sélectionnés. La liste est longue, vous êtes un peu perdus ? Pas de panique, dans un prochain chapitre, nous verrons comment faire des choix éclairés. Mais tout d'abord, je me devais de vous livrer la section suivante, sans laquelle cet ouvrage ne serait pas tout à fait complet.

4/ Les Plans Foireux

Il subsiste dans le monde de la fête bien des légendes tenaces ! Certaines pratiques, bien que populaires, n'en sont pas moins douteuses, car dénuées d'intérêt, voire pire, car dangereuses. En voici quelques-unes :

- **La cuillère d'huile d'olive ou le verre de crème fraîche** : à engloutir juste avant de boire le premier verre. C'est la fameuse astuce de grand-mère, tellement répandue qu'elle en est presque devenue mythique !

Pourquoi : mieux vaut ça que rien du tout, pour ne pas boire à jeun. Mais il ne faut pas s'imaginer que la graisse va venir tapisser la paroi de l'estomac. En réalité, elle se mélange avec l'alcool quand il arrive. Cette mixture est moins "abrasive" pour les parois que l'alcool pur. Cependant, une seule cuillère à soupe d'huile est rapidement noyée, dispersée et digérée. Son effet protecteur sur la muqueuse est donc très temporaire. Certes, le gras ralentit la vidange gastrique,

et donc le passage de l'alcool dans le sang, laissant au foie un petit sursis pour le traiter. Sauf qu'une seule cuillère, c'est beaucoup trop peu comparé à un vrai repas. Et puis il y a un risque : ingérer du gras pur sur un estomac vide est écoeurant. C'est un coup à repeindre les murs avant même de commencer la soirée... Conclusion : pour ceux qui ne sont pas rebutés, à tester sans trop en attendre, mais cela ne dispense pas d'un vrai repas !

Si vous cherchez une solution pour graisser un peu l'estomac tout en apportant beaucoup d'autres bienfaits, relisez le chapitre sur l'huile de bourrache.

- **Artichaut, chardon-marie, plantes hépatoprotectrices** : l'idée est de fournir une armure au foie avant la bataille en prenant une ou deux gélules de "complexe hépatique" (chardon-marie, artichaut, radis noir...), aux dosages indiqués par le fabricant, au plus tard une heure avant le premier verre.

Pourquoi : les études scientifiques qui ont tenté d'évaluer ces spécialités sont très décevantes. Pourtant, un certain nombre d'usagers rapportent des bénéfices, sans doute liés aux différents mécanismes d'action de ces plantes. Par exemple, le chardon-marie contient de la silymarine, un complexe puissant qui rigidifie la membrane des cellules du foie, empêchant les toxines d'y pénétrer trop facilement. L'artichaut, lui, booste la production de bile et aide à l'élimination. On peut donc s'attendre à un léger mieux sur les symptômes digestifs : moins de nausées, reprise d'appétit facilitée, ce qui peut tout de même changer la journée de GDB ! La prise est parfaitement inutile pendant ou après la fiesta.

En fait, ces plantes apportent de réels bénéfices au foie, mais plutôt dans le cadre d'un usage moyen-long terme. En espérer un bénéfice immédiat est assez illusoire.

(Produits recommandés ici).

- **Charbon actif** : vieille astuce des années 80-90, recyclée en "nouvelle star détox" des réseaux sociaux, présentée comme l'éponge ultime qui va aspirer l'alcool dans l'estomac et les intestins avant qu'il ne passe dans le sang. La méthode classique : gober deux à quatre gélules juste avant de partir en soirée, ou même entre deux verres, pour "nettoyer" le terrain en temps réel.

Pourquoi : attention, on baigne en plein marketing de l'illusion ! Si le charbon est le roi des urgences pour les lavages d'estomac (overdoses, empoisonnements), il est totalement inefficace face à l'alcool. La molécule d'éthanol (et celle d'acétaldéhyde aussi d'ailleurs) est bien trop petite et rapide pour se laisser capturer par les pores du charbon. Les études sont formelles : l'alcool lui passe sous le nez sans s'arrêter.

Amélioration attendue : zéro, sauf à repeindre la cuvette en noir ! Voire même pire : le charbon est très efficace pour absorber... les médicaments, traitements quelconques ou pilule contraceptive par exemple. Il risque donc d'annuler leur effet.

De même, il peut annuler l'effet des suppléments anti-GDB dont nous avons parlé plus haut. Bref, typiquement la fausse bonne idée qui peut coûter cher pour un résultat nul sur la GDB, dans le meilleur des cas !

– **Médicaments (Advil, aspirine, Doliprane...)**
: si la GDB est avant tout de la douleur et de l'inflammation, il peut sembler logique de prendre un médicament antalgique ou anti-inflammatoire, contenant paracétamol, aspirine, ibuprofène ou autres AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), pour traiter tout ça avant de boire, pendant, ou plus tard en allant se coucher.

Pourquoi : en fait, il y a beaucoup de raisons de ne pas suivre ce conseil. La première, c'est que la science, quand elle s'est penchée sur la question, n'a pas trouvé de bénéfice convaincant. La deuxième, c'est que dans la pratique, ceux qui essaient n'ont pas de si bons résultats, quand ils n'ont pas carrément des problèmes en plus. Voyons tout cela de plus près :

– **Le paracétamol**, tout comme l'éthanol, est métabolisé dans le foie. Mais si celui-ci est déjà débordé par l'éthanol, comme c'est bien le cas lors d'une cuite, alors tout se complique et le paracétamol devient carrément toxique et dangereux pour le foie. Bref, c'est sans doute le plus mauvais choix.

– **L'aspirine**, comme fluidifiant sanguin, est connue pour favoriser des microsaignements, voire des hémorragies internes. Il n'est pas raisonnable de l'utiliser sur un corps déjà affaibli, avec possiblement un estomac ou des intestins, ou même d'autres organes, comportant déjà des lésions induites par l'alcool. Les études montrent que la combinaison alcool + aspirine multiplie le risque d'hémorragie gastrique par sept comparé à l'aspirine toute seule ! De plus, elle augmente le passage de l'éthanol dans le sang, ce qui ne va pas dans le bon sens, question GDB.

– **Les AINS (ibuprofène, naproxène, loxoprofène, etc.)** ont la réputation de provoquer parfois brûlures d'estomac, reflux

gastrique, nausées, et dans les cas plus sérieux, ulcère et hémorragie interne, même si ces risques restent faibles sur une prise unique. Les études montrent tout de même que la combinaison alcool + ibuprofène augmente le risque d'hémorragie gastrique de trois fois par rapport à l'ibuprofène seul.

Verdict final : en prévention de la GDB, les risques l'emportent sur les bénéfices ! Dans le chapitre concernant le traitement de la GDB, nous verrons si cette balance s'inverse. Si vous cherchez une solution préventive contre l'inflammation sans vous trouer l'estomac, oubliez la pharmacie et retournez lire le chapitre intitulé "Anti-Inflammation et Anti-Oxydation : Le Pare-Feu Cellulaire".

5/ Choisir ses Munitions

Vous êtes tenté par un des suppléments proposés plus haut, mais vous ne savez pas par quoi commencer ? Vous pouvez utiliser (et combiner) les deux méthodes suivantes :

1/ Souvenez-vous des symptômes qui vous ont le plus concerné lors de votre dernière GDB, et choisissez le ou les suppléments qui semblent le mieux y correspondre d'après la description que je vous en ai donnée.

2/ Piochez un supplément par levier d'action, soit quatre au maximum (pour rappel, 1-Foie et élimination, 2-Anti-inflammation et anti-oxydation, 3-Système nerveux et sommeil, 4- Soutien général).

Quels que soient vos choix, afin d'éviter de saturer un foie déjà bien occupé, d'annuler les effets des produits entre eux ou de gaspiller en faisant des doublons, confrontez-les ensuite à la liste suivante :

Le guide des exclusions mutuelles : si vous avez choisi...

1. Extrait de figuier de barbarie,
Renoncez à : huile de bourrache et

curcumine.

Pourquoi : ces trois-là visent la même cible : l'inflammation. En prendre trois différents, c'est comme mettre trois pansements l'un sur l'autre.

2. Ginseng rouge,

Renoncez à : Clovinol et L-alanine.

Pourquoi : ce sont tous des "turbos" pour les enzymes ADH/ALDH. En cumulant les trois, ou même seulement deux des trois, vous risquez l'hypoglycémie car ils poussent le métabolisme trop fort, trop vite. Choisissez un seul "turbo métabolique".

3. Vitamines et minéraux,

Renoncez à : la prise **simultanée** d'extraits de plantes (curcumine, Liv.52, Clovinol).

Pourquoi : les minéraux comme le zinc "s'accrochent" aux molécules des plantes (chélation). Résultat : vous ne digérez ni le minéral, ni la plante. Si vous tenez à prendre les deux, séparez-les d'au moins deux heures.

4. NAC + glycine,

Renoncez à : Liv.52 et chardon-marie. (Note : si vous prenez du GABA au coucher, réduisez votre dose de glycine).

Pourquoi : la NAC est le précurseur direct du glutathion. Le Liv.52 et le chardon-marie stimulent aussi la production de glutathion. Cumuler les trois sature les récepteurs du foie.

5. Artichaut / chardon-marie,

Renoncez à : Liv.52.

Pourquoi : le Liv.52 contient déjà des plantes hépatoprotectrices très proches. C'est un doublon qui fatigue inutilement la digestion.

6. Clovinol (extrait de girofle),

Renoncez à : ginseng rouge et curcumine.

Pourquoi : le Clovinol fait déjà le job de booster enzymatique (comme le ginseng) et d'antioxydant puissant (comme la curcumine).

7. Huile de bourrache,

Renoncez à : figue de barbarie et curcumine.

Pourquoi : elle agit sur la même cascade

inflammatoire. Trop de ces molécules peuvent aussi fluidifier un peu trop le sang en soirée, ce qui est risqué en cas de blessure.

8. Curcumine "haute absorption",

Renoncez à : Clovinol, figuier de Barbarie et huile de bourrache.

Pourquoi : c'est l'anti-inflammatoire le plus puissant de la liste. Si vous la choisissez, les autres n'apporteront rien de plus.

9. Liv.52,

Renoncez à : NAC, artichaut et chardon-marie.

Pourquoi : le Liv.52 est une formule complète. Lui ajouter des briques individuelles revient à rajouter des pneus sur une voiture qui en a déjà quatre.

10. Taurine,

Renoncez à : GABA (en haute dose).

Pourquoi : la taurine et le GABA agissent sur les mêmes récepteurs du cerveau. Cumuler les deux avant de dormir pourrait provoquer un réveil un peu trop cotonneux ou une

sensation de respiration courte.

11. L-Alanine + L-Glutamine,

Renoncez à : ginseng rouge.

Pourquoi : l'alanine fournit l'énergie que le ginseng demande au foie. Si vous prenez les deux, vous videz vos réserves de sucre trop vite.

12. GABA,

Renoncez à : taurine et fortes doses de glycine.

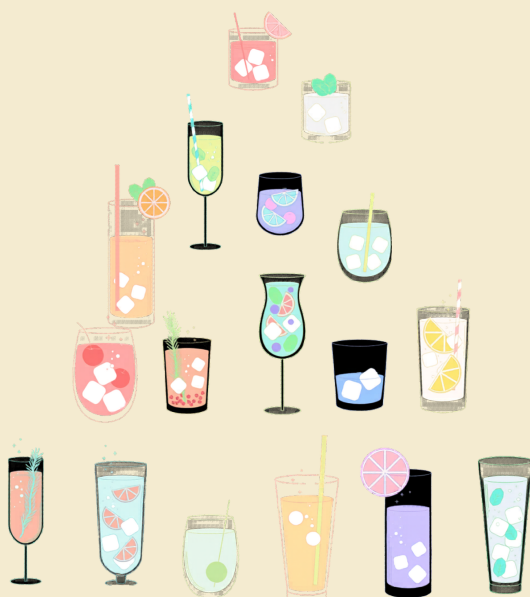
Pourquoi : effet "frein à main" cumulé. Pour un réveil propre, vous voulez calmer le cerveau, pas l'éteindre totalement.



Malgré tous nos efforts pour la prévenir, l'alcool étant ce qu'il est, à savoir une substance complexe aux effets imprévisibles, il n'est pas rare de se coltiner le lendemain une sacrée GDB bien carabinée ! Il est alors

temps de passer à l'action curative.
Comment éteindre l'incendie quand il est
déclaré ? C'est là tout l'enjeu du chapitre
suivant.

Rendez-vous de l'autre côté de la nuit !



CHAPITRE 5

TRAITEMENT



Soulagez une Gueule de
Bois Infernale !

De tout temps, l'être humain a cherché à échapper au châtimeut du lendemain. En Mongolie, le remède traditionnel consistait à avaler des yeux de brebis en saumure. Les cow-boys du Far West, eux, préféraient une infusion de crottes de lapin, tandis que Pline l'Ancien ne jurait que par les œufs de chouette crus. Au Moyen Âge, on tentait de soigner le "mal aux cheveux" avec des anguilles fourrées aux amandes. Si les Vikings se contentaient de harengs marinés, on voit bien que l'imagination n'a jamais manqué face à la douleur. Sauf que, vérification faite, ces remèdes n'étaient pas que des légendes : de la biochimie s'y cachait déjà (souvent sous forme de sels minéraux et d'acides aminés), même s'il fallait avoir le cœur bien accroché !

On entend constamment les rabat-joie affirmer qu'en matière de GDB, il n'y a rien d'autre à faire qu'attendre et boire de l'eau. Disons-le tout net : c'est faux !

Bien que la veisalgie soit sans doute le plus bénin des troubles liés à l'alcool, ça n'en

est pas moins le plus universel — et une souffrance dont l'intensité est bien réelle. Elle est d'ailleurs considérée comme une pathologie à part entière par l'OMS. Souvent banalisée à tort, car susceptible d'altérer vigilance, prise de décision ou coordination des mouvements, elle ne doit pas être prise à la légère. Il convient donc de s'en occuper activement.

Notez que tout au long du chapitre, les sections "Pourquoi" renvoient aux mécanismes biologiques que nous avons détaillés au chapitre 3.

Le meilleur traitement pour soigner votre GDB est celui que vous concevrez sur mesure, adapté à votre physiologie et à votre façon d'encaisser les soirées arrosées. Pour vous aider à construire votre propre protocole de sauvetage, voici les solutions que votre serviteur vous propose d'explorer :

1/ Les Grands Conseils **Classiques**

- **Dodo et repos** : s'offrir la grasse matinée, voire même une bonne sieste, en pleine GDB, c'est pas du luxe ! En fait, c'est le seul traitement infaillible, et c'est totalement gratuit.

Pourquoi : l'alcool est un saboteur de sommeil. Il fragmente la nuit et supprime le sommeil paradoxal, celui où le cerveau fait son grand nettoyage. Résultat : on se réveille avec le processeur qui rame. Les études prouvent que la durée du sommeil est le facteur n° 1 pour réduire la sévérité de la GDB. En restant allongé, on fait aussi un cadeau au foie, car le débit sanguin vers les organes de détox est plus élevé qu'en restant debout. En gros, on optimise la "pompe" hépatique pour filtrer le poison (l'acétaldéhyde) plus vite. **Amélioration attendue** : radicale sur le plan mental. Une bonne sieste agit comme un véritable "reboot" du système nerveux, avec dissipation du brouillard cérébral, baisse de l'irritabilité et bien meilleure capacité de concentration. Il n'y a rien de meilleur pour que les neurones cessent enfin de couiner !

Comment : pour un repos efficace, mais qui ne laisse pas "groggy", choisissez parmi :

- La grasse mat' : pas de réveil, pas de contrainte. Laissez votre corps décider quand le nettoyage est terminé.
- La micro-sieste (20 min) : idéale pour relancer la vigilance si vous devez absolument bouger.
- Le cycle complet (90 min) : c'est la durée magique. Elle permet de traverser toutes les phases du sommeil sans se réveiller "la tête dans le cul".

À noter : pour un repos optimal, optez pour l'obscurité totale. Le cerveau en GDB peine à produire de la mélatonine ; utilisez un masque de nuit ou fermez les volets à fond !

Conseil d'expert : profitez du moment où vous vous levez pour aller pisser, mais avec la ferme intention de vous recoucher, pour consommer au passage quelques gélules et verres de boisson que vous aurez choisis dans les chapitres suivants. Ainsi vous commencerez le traitement tout en finissant votre nuit, et vous pourrez constater une vraie différence lors du prochain réveil !

Que boire un lendemain de cuite ?

C'est une question cruciale à laquelle nous allons tenter de répondre ! Voici la revue complète des boissons utiles un jour de GDB, des plus recommandées aux plus douteuses. Petit rappel utile à l'attention des cerveaux embrumés : faites gaffe à ne pas vous brûler avec les boissons chaudes ! Quant à boire frais, cela peut aider à calmer l'inflammation de l'estomac, mais SURTOUT PAS GLACÉ, sinon c'est le choc thermique assuré. Vous souffrez déjà assez comme ça, non ?

- **Solutions d'hydratation** : boire des litres d'eau au réveil est une erreur de débutant ! L'eau seule ne suffit jamais à réhydrater les cellules. Elle peut même aggraver l'hypoglycémie et l'hyponatrémie (baisse du sel) déjà présentes. Elle peut "noyer" les électrolytes restants et vous faire sentir encore plus "flagada". Donc on ne cherche pas seulement de l'eau, mais aussi des électrolytes. C'est la base stratégique de toute tentative de sauvetage. Quelles que

soient les boissons évoquées plus tard, vous **DEVEZ** consommer majoritairement une de celles présentées ici !

Pourquoi : la consommation d'alcool nous a certes fait perdre de l'eau, mais aussi quantité de sodium, magnésium, potassium... L'eau plate sans ces sels a du mal à pénétrer dans les cellules. En revanche, les sels de réhydratation orale (**SRO**) utilisent un "transporteur" spécial (le duo glucose + sodium) pour forcer l'eau à entrer dans les cellules en un temps record. Les eaux minérales fortement chargées et riches en bicarbonates apportent en plus de quoi tamponner l'acidité gastrique. **Amélioration attendue** : radicale sur la bouche sèche, la soif, les vertiges, le cœur qui s'emballe et cette sensation de jambes en coton, et enfin le mal de tête, dans les cas où il est lié à la déshydratation.

Comment : selon ce que l'on a sous la main,
– Sels de réhydratation orale (SRO) : un sachet de pharmacie (type Pedialyte) ou une pastille ou deux (type Hydratis) dans 500 ml

d'eau. C'est l'arme absolue.

– On peut aussi fabriquer son propre SRO, voici une recette basique : mélanger 6 cuillères à café rases de sucre et 1/2 cuillère à café rase de sel dans 1 litre d'eau potable, ajouter éventuellement le jus d'un demi-citron ou un peu de jus d'orange (pour le goût et l'apport en potassium).

– Eaux minérales "chargées" : par exemple St-Yorre ou Vichy Célestins.

– Boissons isotoniques pour sportifs, toutes prêtes ou en poudre à diluer, type Gatorade.

– Eau de coco : une bonne option naturelle, très riche en potassium, utile pour apaiser les muscles et le système nerveux, hélas moins chargée sur les autres minéraux. Préférez les formes naturelles, sans sucre ajouté, ce qui donne une boisson certes sucrée, mais trois fois moins qu'un soda par exemple.

– Jus de cornichon (la potion des Slaves) : s'envoyer 2 à 3 cuillères à soupe de la saumure du bocal sortant du frigo directement au fond du gosier, et faire suivre par un grand verre d'eau. Oubliez cette option en cas de brûlures d'estomac ou de remontées acides. Sinon, de par sa forte

concentration en minéraux, en probiotiques et en antioxydants, c'est le bouton "Reset" le plus efficace de la cuisine !

À noter : en cas de forte nausée, utiliser une paille pour boire par petites gorgées toutes les deux minutes. Cela évite de gonfler l'estomac d'un coup, pour ne pas déclencher de réflexe de vomissement.

(Produits recommandés à retrouver ici).

– **Bouillons** : c'est la potion salée qui met tout le monde d'accord, de la Lozère jusqu'au fin fond du Japon ! Qu'il soit de légumes, volaille, bœuf ou agneau, le bouillon est le "pompier" de la GDB : il éteint l'incendie gastrique tout en ravitaillant les cellules épuisées. C'est souvent la seule chose que l'estomac accepte de garder quand tout le reste repart à l'expéditeur.

Pourquoi : en plus de l'eau, le bouillon apporte une dose massive de sodium et de potassium, deux électrolytes majeurs que l'alcool a évacués. La chaleur du liquide

dilate les vaisseaux de l'estomac et facilite une absorption rapide des nutriments. Le bouillon de poulet contient aussi de la cystéine, un acide aminé qui aide le foie à fabriquer du glutathion pour neutraliser l'acétaldéhyde. **Amélioration attendue :** spectaculaire sur les tremblements, la faiblesse musculaire (les jambes en coton) et la sensation de malaise général.

Comment : selon ce qu'on a dans le placard,

- Dissoudre un carré de bouillon (environ 10 g) dans ½ litre d'eau bouillante.
- Laisser tiédir. On peut ajouter une pincée de gingembre pour l'effet anti-nausée.
- Boire en étalant la consommation du total sur au moins une heure, pour éviter une éventuelle diarrhée osmotique, due à la forte teneur en sel.

À noter : ne dépassez pas deux carrés de bouillon sur la matinée (soit environ 10 g de sel). Au-delà, l'excès de sel agresse la muqueuse et peut provoquer une soif inverse. Attention aux bouillons industriels chargés en glutamate monosodique : en

pleine GDB, ce composant peut accentuer la nervosité chez les personnes sensibles.

Préférez, si possible, des bouillons "bio" ou "pauvres en sel" pour garder le contrôle sur la dose et protéger les neurones.

– **Tisanes et infusions** : non, les tisanes ne sont pas réservées aux petits vieux ! En pleine GDB, l'infusion est un bon moyen d'ingérer des molécules actives tout en réhydratant le terrain. C'est une véritable trousse de secours liquide pour calmer l'incendie interne sans aggraver l'estomac.

Pourquoi : les plantes apportent des solutions ciblées. Le gingembre bloque les signaux de vomissement au niveau du cerveau. La camomille calme le système nerveux surtendu par le sevrage. Le romarin donne un coup de main au foie pour traiter les déchets toxiques, tandis que la réglisse tapisse les parois de l'estomac irrité.

Amélioration attendue : selon les plantes choisies, apaisement rapide des nausées, baisse de l'anxiété et sensation de "décrassage" général de l'organisme.

Comment : selon le symptôme le plus pénible,

- Le gingembre : l'arme fatale contre l'estomac retourné. Infuser quelques tranches de racine fraîche (ou de la poudre) pour stopper net l'envie de vomir.
- La camomille : le bouton "pause" pour les nerfs en pelote. Idéal pour calmer les palpitations et l'agitation mentale au réveil.
- Le romarin : le "Karcher" du foie. Aide également à dissiper le brouillard cérébral et à évacuer la sensation d'être empoisonné.
- La menthe (douce de préférence) : pour effacer le goût de "cendrier froid" dans la bouche et calmer les spasmes.
- La réglisse : le pansement gastrique naturel. Vient protéger la muqueuse si chaque gorgée de liquide provoque une brûlure.

À noter : utiliser de l'eau frémissante mais jamais bouillante pour ne pas détruire les principes actifs. Laisser infuser au moins 5 à 10 minutes à couvert. **Le conseil expert** : ajouter une petite pincée de sel. Si on souhaite sucrer, le faire de préférence avec

du miel, riche en antioxydants et en minéraux, mais encore en fructose, qui accélère le travail du foie. On transforme ainsi une simple tisane en un véritable sérum de réhydratation performant. Attention toutefois à la réglisse si on fait de l'hypertension, et au gingembre si on prend des médicaments pour fluidifier le sang. Quant à la menthe, elle relaxe les muscles de l'estomac, ce qui est parfait pour stopper les nausées et les gargouillis, mais relaxe aussi le clapet de l'estomac, ce qui, si on en souffre déjà, ne manquera pas d'aggraver les remontées acides.

- **Thés** : oubliez le thé glacé industriel, totalement sans intérêt pour la GDB. En revanche, le vrai thé issu du *Camellia sinensis*, le camélia chinois, n'est pas qu'une simple boisson pour se réchauffer les mains. C'est une véritable perfusion de molécules actives. Bien choisi, il peut remettre les idées en place ; inversement, il peut envoyer directement aux toilettes.

Pourquoi : certaines études suggèrent que les polyphénols du thé stimulent l'activité des enzymes du foie (ADH et ALDH), accélérant ainsi la neutralisation des toxines. De plus, tous les thés apportent un petit coup de fouet cognitif grâce à la théine. Mais le thé vert est le grand gagnant grâce à la L-théanine, un acide aminé qui vient calmer les neurones en surchauffe et l'anxiété du lendemain. En plus d'être tout doux pour l'estomac, ses antioxydants aident le foie à traiter les résidus toxiques. En revanche, le thé noir est chargé en tanins : ces molécules assèchent la bouche et peuvent littéralement "tordre" un estomac déjà inflammé par l'alcool, sans compter qu'il est diurétique et peut donc aggraver la déshydratation. Côté odeurs, le cerveau en GDB est hypersensible ; un arôme trop chimique ou trop lourd peut déclencher un réflexe de rejet immédiat.

Amélioration attendue : un cerveau plus "posé" et moins électrique, une atténuation du brouillard mental et une réhydratation efficace sans aggraver le système digestif.

Comment :

- Privilégier le thé vert (matcha ou sencha) ou le thé blanc.
- Éviter le thé noir type Earl Grey ou Darjeeling, souvent trop agressif.
- Choisir des thés aromatisés au gingembre pour stopper les nausées ou à la menthe pour calmer les spasmes gastriques, ou encore au fenouil ou à l'anis, pour réduire les ballonnements si le mélange de la veille fermente encore.
- Fuir les arômes "gourmands" (caramel, chocolat, vanille) dont l'odeur est souvent écœurante quand le foie sature. Idem pour les arômes de synthèse genre "bonbon".
- Oublier les thés aux agrumes très acides (citron, pamplemousse) pour ne pas transformer une petite gastrite en incendie.

À noter : utiliser de l'eau frémissante (environ 80°C) mais jamais bouillante, et se limiter à 2 ou 3 minutes d'infusion maximum, pour ne pas extraire l'amertume et les tanins irritants. Il est crucial de choisir des arômes naturels : les versions de synthèse utilisent des solvants qui demandent un travail

supplémentaire à un foie déjà épuisé. Boire le thé de préférence sans lait, car le mélange lait/tanins est un désastre pour la digestion en GDB. Si on souhaite sucrer, le faire de préférence avec du miel, riche en antioxydants et minéraux, mais encore en fructose, qui accélère le travail du foie.

- **Jus de fruits et légumes** : tous les fruits et légumes ne se valent pas quand il s'agit d'améliorer la GDB. De toute façon, ils ne sont pas très faciles à digérer, et de ce fait ne conviendront qu'aux estomacs relativement épargnés par les dégâts.

Pourquoi : les fruits ont pour sucre principal le fructose, le carburant préféré du foie pour brûler l'alcool (jusqu'à 40 % plus vite !). Les fruits et légumes sont également intéressants pour leur contenu en vitamines, minéraux et antioxydants. Le jus de tomate est la star absolue : il contient des molécules qui réveillent les enzymes ADH et ALDH pour accélérer le nettoyage du poison. La

pastèque, elle, apporte de la L-citrulline qui détend les vaisseaux sanguins et aide à calmer la pression dans le crâne. À l'inverse, l'acidité massive de l'orange ou du pamplemousse sur une muqueuse gastrique déjà inflammée par l'éthanol est souvent une très mauvaise idée. De même, les jus trop sucrés pris en quantité entraînent une instabilité de la glycémie qui compliquera le reste de la journée. **Amélioration attendue :** un foie qui finit le ménage plus tôt, une disparition des vertiges grâce aux minéraux et un cerveau mieux irrigué.

Comment :

- Jus de tomate : boire un grand verre (250 ml) avec une pincée de sel pour aider le corps à retenir l'eau, et pourquoi pas une pincée de poivre, dont la pipérine booste l'absorption des antioxydants salvateurs de la tomate.

- Jus d'asperge, de betterave, de céleri, de chou : très utiles pour la GDB, mais rares dans le commerce (hors épiceries bio). Pour les heureux possesseurs d'un extracteur de jus, c'est le moment de s'y coller !

- Jus de pastèque : consommer à volonté pour recharger le stock de magnésium et fluidifier la circulation.
- Jus de pomme : un petit verre ou deux mais pas plus, pour le fructose, mais c'est un jus qui commence à être un peu trop sucré.
- Jus de raisin : au maximum un tout petit verre, car son index glycémique très élevé peut provoquer un coup de barre monumental une heure après.
- Jus d'orange : se limiter à un petit verre en fin de matinée et seulement après avoir mangé un morceau, pour éviter les brûlures d'estomac, ou carrément s'abstenir.
- Jus de pamplemousse : s'abstenir pour éviter les brûlures d'estomac, et plus encore si on a pris des médicaments le matin même, car il peut démultiplier leurs effets de manière imprévisible et dangereuse.

À noter : choisissez de préférence des bouteilles "pur jus", sans sucres ajoutés. On peut parfois diluer le jus de départ pour le rendre plus facile à digérer.

- **Lait** : parfois présenté comme le pansement liquide capable de "tapisser" l'estomac, c'est un allié de confort pour certains, mais un déclencheur de cata pour d'autres.

Pourquoi : contrairement à une idée reçue, le lait n'est pas alcalin (son pH est légèrement acide, autour de 6,5). Pourtant, sa texture grasse et ses protéines peuvent donner une sensation de "film" apaisant sur une muqueuse gastrique décapée. Son vrai point fort est son indice d'hydratation record : grâce à ses nutriments, le lait retient l'eau dans le corps bien plus longtemps que l'eau plate. Il contient quelques minéraux, mais aussi du tryptophane, un acide aminé qui aide à retrouver calme et bonne humeur. Le lait chocolaté apporte le sucre pour contrer l'hypoglycémie. **Amélioration attendue** : réhydratation durable, apaisement mécanique de l'estomac et moral en hausse.

Comment : pour éviter que le remède ne finisse en enfer digestif,
- Privilégier le lait ou le lait chocolaté bien

frais : le froid anesthésie les récepteurs de la nausée. On en trouve des briques de lait chocolaté toutes prêtes dans le commerce.

– Boire par petites gorgées lentes. Une ingestion massive dans un estomac acide fait "cailler" le lait instantanément, créant un bloc indigeste.

– Opter pour du lait fermenté (kéfir, lait ribot) si les intestins sont fragiles : non seulement les bactéries ont déjà prédigéré une partie du lactose, rendant l'ensemble bien plus léger, mais en plus elles sont utiles pour reconstituer la flore intestinale malmenée par l'alcool.

À noter : attention, l'alcool peut rendre temporairement intolérant au lactose du lait, même si on le supporte d'habitude. Si le transit est déjà trop rapide ou si l'estomac est "noué", on passe son tour. L'erreur fatale : enchaîner un jus de fruit acide (orange, pamplemousse) et un verre de lait. C'est le duo garanti pour cailler le mélange dans l'estomac et provoquer un rejet express. Ce n'est pas le premier liquide à boire au saut du lit ; mieux vaut attendre d'avoir déjà un peu

d'eau ou un bouillon dans le système avant de tenter l'expérience.

– **Sodas** : la plupart des sodas n'apportent rien du tout en termes de GDB. Cependant, si Coca-Cola et Sprite trônent sur la table de chevet le lendemain de fête, ce n'est pas seulement pour leur goût.

Pourquoi : tremblements, fatigue et sensation de faiblesse sont parfois causés par une hypoglycémie, classique le lendemain de cuite. Ces deux sodas apportent effectivement un pic de glucose rapide qui relance la machine, en plus de quelques vertus spécifiques que voici :

– **Coca-Cola** : l'acide phosphorique calme les nausées (effet anti-vomitif), pendant que la petite dose de caféine offre un regain d'énergie rapide, avec une légère atténuation du brouillard cérébral et de la migraine. Le Coca aide aussi à liquéfier les résidus alimentaires solides qui traînent dans l'estomac, il est d'ailleurs utilisé pour ça en milieu hospitalier ! On peut donc espérer quelques bénéfices de ce côté-là également.

– **Sprite** : une étude célèbre de 2013 de l'université Sun Yat-sen (Guangzhou, Chine), publiée dans la revue *Food & Function* (Royal Society of Chemistry), a testé in vitro 57 boissons et le gagnant a été le Sprite. Il possède la capacité unique de booster l'enzyme ALDH. En clair, le Sprite aide le foie à finir le ménage plus vite que n'importe quel autre soda, réduisant la durée totale de l'intoxication.

Comment : afin que l'expérience ne vire pas au festival de gaz,

- Il est préférable de dégazéifier le soda en le remuant avec une fourchette ou en y jetant une pincée de sel. Les bulles dans un estomac inflammé peuvent causer ballonnements et douleurs supplémentaires.
- Choisir la version "normale" (sucrée). Les versions "Light" ou "Zero" n'apportent pas le glucose nécessaire pour combattre l'hypoglycémie et font travailler le foie pour rien avec leurs édulcorants.
- Se limiter à un ou deux verres maximum (une canette standard de 250 ml). Au-delà, l'excès de sucre provoque un pic d'insuline

qui finit par fatiguer encore plus le corps.

– À noter : le gros point faible du Sprite est sa faiblesse minérale. Le Coca, lui, peut être traître à cause de la caféine : elle donne l'impression d'aller mieux sur le coup, mais elle continue de déshydrater. De toute façon, la concentration en sucre est si élevée dans la plupart des sodas que cela en fait des boissons "hypertoniques", capables d'attirer l'eau du corps vers l'intestin, aggravant la déshydratation si on ne boit que ça. N'oubliez jamais que ces sodas ne sont que des boissons "tactiques", et qu'on doit continuer à boire de vraies solutions d'hydratation en parallèle pour ne pas finir complètement à sec.

– Café : c'est le réflexe numéro un au saut du lit, mais c'est une arme à double tranchant ! On croit souvent qu'il va tout effacer, alors qu'il se contente de maquiller la fatigue sans vraiment réparer le chantier interne. Utilisé intelligemment, il aide à lancer la machine, mais pris n'importe comment, il peut faire d'une GDB gérable un véritable calvaire.

Pourquoi : la caféine est un vasoconstricteur, qui resserre les vaisseaux du cerveau dilatés par l'alcool, la cause du mal de crâne qui "tape". Elle donne aussi un coup de fouet cognitif immédiat. Le problème, c'est que c'est aussi un diurétique qui force le corps à éliminer le peu d'eau qu'il lui reste, et un irritant qui rajoute de l'acide dans un estomac déjà en feu. Sans compter qu'il a vite fait de déclencher aussi des palpitations cardiaques et d'accentuer l'anxiété.

Amélioration attendue : un cerveau qui se "débrume" plus rapidement et un soulagement des maux de tête pulsatiles.

Comment : pour profiter du boost sans subir le crash,

- Attendre au moins une heure après le réveil avant de faire couler le premier café, pour laisser le taux de cortisol naturel, l'hormone du stress, remonter sans le brusquer.
- Attendre au moins deux heures avant le deuxième café.
- Le ratio 1 pour 2 : pour chaque tasse de café, boire impérativement deux grands

verres de SRO (sels de réhydratation orale) pour compenser la déshydratation.

À noter : évitez de boire le café l'estomac vide en pleine GDB. Avalez au moins un morceau de pain ou un bouillon avant, sinon bonjour les brûlures d'estomac ! Attention aussi à l'effet masquant : le café donne l'impression d'être sobre car on se sent réveillé, mais les réflexes et la coordination restent à la ramasse. Si le cœur s'emballe ou que l'anxiété monte, stoppez tout, quitte à gaspiller sans regret !

– Boissons énergisantes : c'est le réflexe en "mode survie" pour tenter de rallumer les circuits vite fait. On vide sa canette de Red Bull ou de Monster pour passer de l'état de zombie à celui d'être humain fonctionnel. Mais attention : c'est comme un "crédit d'énergie" qui risque de se payer par un coup de barre dans la journée.

Pourquoi : la dose massive de caféine resserre les vaisseaux du cerveau dilatés (ce qui calme la migraine) et bloque les

récepteurs de la fatigue. Le sucre vient colmater l'hypoglycémie, pendant que les vitamines B et la taurine tentent de relancer la machine métabolique et de calmer l'irritabilité nerveuse. **Amélioration attendue** : cerveau qui redémarre instantanément, disparition temporaire du brouillard mental et soulagement rapide mais relatif de la migraine pulsatile.

Comment : pour ne pas transformer le coup de boost en malaise,

- Choisir de préférence les versions non gazeuses (type Monster "Rehab") pour épargner l'estomac.
- Dégazéfier la boisson en la remuant si elle contient des bulles.
- Si on boit vite, se limiter à une seule petite canette (25 cl) ou la moitié d'une grande (50 cl) pour ne pas faire exploser le rythme cardiaque ou la nervosité.
- Privilégier les versions classiques sucrées : le foie a besoin de vrai glucose pour travailler, les édulcorants des versions "light" sont une charge inutile.

À noter : c'est une option risquée, utile si on a besoin d'être performant pendant 2 heures, mais il y a beaucoup mieux sinon. La caféine est doublement traître : d'abord elle donne l'illusion d'être sobre, ensuite elle continue d'assécher le corps à cause de son effet diurétique. On risque surtout de voir la nervosité et les palpitations cardiaques grimper en flèche. Si vous choisissez cette voie, buvez le double du volume de la canette en SRO dans la foulée. Attention, les estomacs éprouvés et vides ne supportent pas toujours ces boissons énergisantes. Si le cœur s'emballé, arrêtez tout et balancez sans pitié !



Voilà tout pour les boissons. Sauf qu'il en manque une, me direz-vous. En effet, quid des boissons alcoolisées ? Après tout, c'est un truc classique que de souhaiter “rallumer

la chaudière” en buvant un verre d'alcool un lendemain de cuite. Seulement voilà, comme c'est à la fois ni vraiment recommandable et plus que douteux, j'ai préféré traiter en détail cette question dans le chapitre concernant les "plans foireux". Je vous propose donc de continuer l'exploration des grands conseils classiques par...

- **Aliments solides** : en pleine GDB, on a rarement l'envie ou l'énergie de se lancer dans la grande cuisine. De surcroît, soyons francs : aucun aliment en particulier n'a d'impact vraiment flagrant sur la GDB. Plutôt que des recettes compliquées, mieux vaut rappeler le mot d'ordre : manger digeste, manger léger. Voire même, si l'estomac est noué, se contenter de bouillons. Mais dès que la faim revient, choisir le bon carburant permet de passer du mode “zombie” au mode “humain”. L'idée est de fournir au corps tout entier les pièces de rechange nécessaires à sa reconstruction.

Pourquoi : même sans impact notoire, toutes sortes d'aliments apportent des nutriments

utiles. Parmi les plus intéressants, les œufs sont riches en L-cystéine, l'acide aminé qui sert de brique au glutathion, nettoyeur de l'acétaldéhyde. Ils fournissent aussi une grosse dose de choline, indispensable pour rebrancher les circuits de la concentration et dissiper le brouillard mental. Le miel est riche en fructose, un excellent carburant pour le foie, capable d'accélérer l'élimination de l'alcool. La banane restaure le potassium pour calmer le cœur et le magnésium pour les nerfs. Enfin, la viande apporte les acides aminés et la vitamine B12 nécessaires pour stabiliser l'énergie. Amélioration attendue : du mieux sur les tremblements et les palpitations, baisse du brouillard cérébral, stabilisation de la glycémie et moral en hausse.

Comment : quelques idées saines basées sur ces considérations nutritionnelles :

– Le trio gagnant : une banane mûre mais pas noire, des tartines de pain grillé avec du miel, deux ou trois œufs. Consommé dans cet ordre, c'est encore mieux pour une digestibilité maximale.

- Le porridge (flocons d'avoine) : dans de l'eau ou du lait (animal ou végétal), avec un peu de miel. Riche en minéraux, vitamines B et fibres, tout à la fois bien pratique et utile pour stabiliser l'énergie et le transit.
- Les asperges : manger quelques pointes cuites, de préférence à la vapeur, aiderait les enzymes du foie à finir le ménage.
- La viande maigre ou le jambon : parfaits pour restaurer les réserves de vitamine B12 épuisées par l'alcool et faire le plein de protéines sans peser sur la digestion.
- Le riz blanc : le standard mondial pour se rassasier efficacement et en douceur quand le système digestif est en vrille.
- Les algues vertes (spiruline, chlorelle) : prendre quelques gélules avec un verre d'eau. Saturées de chlorophylle et d'antioxydants, elles aident le foie à décoller et ravitaillent en acides aminés haut de gamme les cellules épuisées. Attention, le goût et l'odeur de ces algues sont très particuliers. Avec le cœur au bord des lèvres, mieux vaut s'abstenir ! Pour cette raison, bannir la poudre seule et préférer les gélules ou les comprimés.

À noter : ne se sentir obligé de rien, si ce n'est d'éviter tout ce qui est trop difficile à digérer. Zapper le repas très gras (bacon frit, burgers, friture, tacos...), à moins qu'il ne soit très léger. Contrairement au mythe, le gras n'éponge rien du tout le lendemain. Il force juste le foie et la vésicule à produire de la bile en urgence alors qu'ils sont déjà en surchauffe, risquant de déclencher une diarrhée immédiate. Éviter aussi les agrumes entiers, dont l'acide citrique et les fibres insolubles agressent une paroi stomacale déjà inflammée. Une envie insistante de viande, un des symptômes typiques de la GDB, semble montrer que le corps réclame des protéines ; essayer de la choisir peu grasse, sans cuisson agressive. On peut ajouter une pincée de gingembre en poudre dans les plats pour l'effet anti-nausée.

- Hygiène et "hydratation externe" : la GDB n'est pas qu'une défaillance chimique interne, c'est aussi un effondrement sensoriel et psychologique. En pleine GDB, on se sent souvent crasseux, poisseux, comme déconnecté de son propre corps. Si

l'hydratation se passe dans le verre, elle passe aussi par la salle de bain. C'est la méthode Paul Newman : passer de l'état de naufragé à celui d'être humain fonctionnel en quelques minutes grâce à un choc thermique bien placé.

Pourquoi : plonger le visage dans l'eau déclenche le "réflexe d'immersion des mammifères", plus encore dans l'eau glacée. Ce mécanisme archaïque ralentit instantanément le rythme cardiaque et provoque une vasoconstriction qui calme la pression dans le crâne. Le froid stimule aussi la libération de noradrénaline et d'adrénaline, les hormones de la vigilance, pour chasser le brouillard cérébral. Côté peau, l'acide hyaluronique vient colmater les brèches de la déshydratation cutanée. **Amélioration attendue** : coup de fouet immédiat, baisse de l'anxiété et réduction nette du visage bouffi ou des yeux gonflés.

Comment : selon la saison, et si on se le sent ou pas,
- La méthode "Paul Newman" : comme dans

le film Le Piège (1973), remplir un lavabo d'eau froide et de glaçons, puis y plonger le visage pendant 15 à 30 secondes en retenant sa respiration. C'est le bouton "Reset" le plus violent, mais le plus efficace pour le système nerveux.

- Un peu moins barbare : les ablutions classiques, au lavabo, se passer de l'eau fraîche sur le visage, autant de fois qu'il le faut.

- La douche contrastée (écossaise) : alterner 1 minute de tiède et 30 secondes de frais (ou froid pour les courageux) sur tout le corps. Répéter l'opération 5 fois pour activer la circulation et drainer les toxines en stimulant la lymphe.

- Les compresses froides : poser une serviette humide et glacée sur la nuque ou le front pendant 10 minutes pour calmer la migraine pulsatile.

- L'hygiène buccale complète : brossage des dents, de la langue et bain de bouche mentholé pour couper le signal de nausée envoyé par les capteurs de goût.

- L'astuce pour la sécheresse buccale : boire des SRO traite le manque d'eau interne, mais

ne répare pas instantanément la sensation de langue râpeuse et de bouche très sèche.

Pour ça, il existe des pastilles adhésives, utilisables pendant le sommeil, qui se collent contre la gencive et libèrent un lubrifiant naturel pendant plusieurs heures. C'est l'arme absolue si on dort la bouche ouverte ou si on utilise une machine pour l'apnée. Ça stimule la salive, neutralise l'acidité et évite de se réveiller toutes les demi-heures pour boire.

– L'hydratation cutanée : appliquer une crème ou un sérum à l'acide hyaluronique pour redonner du volume à une peau "froissée" par l'alcool.

À noter : danger pour les cœurs fragiles ! Le choc thermique brutal peut faire grimper la tension artérielle. Si on est hypertendu, éviter le lavabo de glaçons et se contenter d'eau fraîche. Éviter aussi les bains brûlants qui dilatent les vaisseaux et aggravent la migraine. **Le petit plus de l'expert** : utiliser un collyre hydratant (larmes artificielles). L'alcool assèche les muqueuses oculaires ; enlever cette sensation de "sable dans les

yeux" réduit instantanément la fatigue et la sensibilité à la lumière. Ceci étant dit, ces soins traitent les symptômes mais pas la cause : toujours garder sa bouteille de SRO à portée de main !

(Produits conseillés ici).

2/ La Trousse de Secours

Les bases stratégiques étant posées, place à l'artillerie lourde. Certains symptômes se montrent coriaces. Ces outils ciblés permettent d'éteindre l'incendie rapidement, en automédication responsable. En cas de doute, consulter son médecin ou son pharmacien. Voici de quoi permettre au corps de reprendre son souffle afin d'aborder la suite dans de meilleures conditions :

- **Antimétiques pharmaceutiques** : parfois, l'estomac a décidé que rien ne passerait. Ni eau, ni bouillon, ni gélule... niet, nada, rien, que tchi, que dalle ! L'antiémétique chimique

est la clé de secours qui force le verrou gastrique pour laisser entrer les soins.

Pourquoi : des molécules comme la métopimazine agissent directement sur la "zone gâchette" du cerveau pour couper le signal du vomissement. C'est un bouton "Mute" chimique surpuissant. **Amélioration attendue** : un arrêt rapide des spasmes et des haut-le-cœur en 15 à 30 minutes, ce qui permet d'enfin ingérer un SRO sans qu'il ne ressorte aussitôt. Sans cette étape, le reste du protocole de survie est souvent impossible à avaler.

Comment : pour débloquer la situation,

- Métopimazine (type Vogalib Lyoc) : c'est le choix numéro un en vente libre. Privilégier la forme "Lyoc" qui fond sous la langue. Pas besoin de déglutir ou d'avaler quoi que ce soit, le produit passe directement dans le sang via les muqueuses de la bouche.
- Le point d'acupression P6 (Neiguan) : c'est le bouton "anti-nausée" mécanique, ultime ressource si on ne peut même pas desserrer les dents. Pour le trouver, placer trois doigts

joints (index, majeur, annulaire) sur la face interne du poignet, en partant du pli de flexion du poignet (la ligne qui sépare la main de l'avant-bras). L'index doit être bord à bord avec le pli, au milieu de celui-ci. Le point P6 se trouve juste après le bord du troisième doigt (l'annulaire), pile au centre de l'avant-bras, exactement entre les deux tendons qui parcourent le centre de l'avant-bras. Ces tendons se voient mieux en serrant le poing et en fléchissant légèrement le poignet. Le point se situe donc environ à 5 cm sous le pli du poignet. Presser fermement avec le pouce en effectuant de petits cercles pendant 2 à 3 minutes pour calmer le nerf vague. Une sensation de sensibilité ou de fourmillement confirme que l'on est au bon endroit.

- Le timing stratégique : une fois le médicament pris (ou le point massé), attendre au moins 20 minutes avant de tenter d'ingurgiter quelque chose, afin de laisser au cerveau le temps de désactiver l'alerte rouge.

À noter : attention, ces médicaments ne sont pas des bonbons. La métopimazine est un

cousin éloigné des neuroleptiques : à forte dose, elle peut donner des sensations d'impatience dans les jambes ou des spasmes. Évitez les antihistaminiques (type Nausicalm) car ils assomment littéralement, ce qui est l'inverse de l'effet recherché. Surtout, restez vigilant : mélanger ces molécules avec de l'alcool résiduel peut faire chuter la tension ou augmenter la somnolence. On ne prend donc jamais la route après en avoir pris. C'est une roue de secours pour les cas désespérés, pas un produit de confort pour tous les matins.

– **Réparateurs de muqueuse** : inutile de s'acharner sur le cerveau si l'estomac hurle au secours ! L'alcool est un solvant qui décape le mucus protecteur, laissant la paroi à vif sous l'acide. On ne cherche pas ici à masquer le mal, mais à neutraliser l'acidité et vider le trop-plein qui stagne, avant d'envoyer l'équipe de maçons reboucher les microfissures et consolider le tout.

Pourquoi : bicarbonate et citrate de bétaine agissent comme des extincteurs immédiats :

ils tamponnent l'acidité et relancent la vidange d'un estomac "bloqué". Pour la reconstruction lourde, le zinc-L-carnosine est le champion : une étude parue dans la revue *Gut* a prouvé qu'il réduit les dommages de la paroi de 75 % en se fixant comme un aimant sur les lésions. La réglisse déglycyrrhizée (DGL) et la vitamine U stimulent la fabrication du bouclier naturel (la mucine), tandis que le gamma-oryzanol calme le système nerveux de l'estomac pour stopper les spasmes. **Amélioration attendue :** disparition rapide des brûlures et de la sensation de "trou dans le bide", fin de la lourdeur gastrique et apaisement des nausées "nerveuses".

Comment : pour un blindage efficace dès le lever, selon le symptôme dominant,

- Bicarbonate de sodium : l'antiacide le plus simple et le moins cher. Diluer une demi-cuillère à café dans un verre d'eau, ou boire une demi-bouteille d'eau très minéralisée (type St-Yorre ou Vichy Célestins). Ne surtout pas se retenir d'éructer ! La production de dioxyde de carbone dans

l'estomac est le produit normal de la réaction chimique entre l'acide gastrique et l'antiacide. Si ça se produit, tant mieux ! Ça veut juste dire que ça marche bien.

– Citrate de bétaine : un comprimé effervescent dans un grand verre d'eau. C'est l'allié idéal si on se sent "lourd", barbouillé, ou si le repas de la veille pèse encore. Il aide le foie à traiter les graisses et force l'estomac à se vider. Attention : s'il n'y a pas de lourdeur mais uniquement une sensation de brûlure, il peut être un faux-ami et irriter davantage.

– Zinc-L-carnosine : prendre 75 à 150 mg. L'astuce consiste à ouvrir la gélule dans un fond d'eau pour que la poudre tapisse directement les parois inflammées. C'est la "truelle" qui répare les tissus en 30 à 60 minutes. Pour optimiser l'effet au maximum, éviter d'ingurgiter des aliments solides pendant une trentaine de minutes.

– Gamma-oryzanol : 100 à 300 mg (souvent issu de l'huile de son de riz). C'est le régulateur à privilégier si l'estomac est "noué" ou sujet à des spasmes douloureux.

– Vitamine U : ultra-efficace pour cicatriser,

mais hélas quasi introuvable ! Le seul moyen réel d'en profiter est de presser et de boire un petit verre de jus de chou cru (le remède historique des ulcères).

– Réglisse déglycyrrhisée (DGL) : mâcher 1 à 2 comprimés. Elle crée un pansement physique immédiat, parfait si chaque gorgée de liquide provoque une remontée acide.

– **L'enchaînement du patron :**

1- L'extincteur (T=0) : 500 ml d'eau riche en bicarbonates (St-Yorre) prise par petites gorgées. C'est le traitement de l'acidité et de la nausée immédiate. Éructer généreusement.

2- La truelle (T+15 min) : deux gélules de zinc-L-carnosine (150 mg) ouvertes dans un peu d'eau. On veut que la poudre tapisse directement la paroi.

3- Le bouclier (T+60 min) : si la brûlure persiste, un comprimé à mâcher de DGL.

À noter : attention à l'excès de sel !

Bicarbonate et citrate de bétaine contiennent une dose non négligeable de sodium dont il faut tenir compte en cas d'hypertension ou de reins fragiles. Pour la

réglisse, bien vérifier la mention DGL (déglycyrrhizée) pour ne pas risquer de pic de tension. Ces produits fonctionnent beaucoup mieux sur un estomac vide, pris par petites gorgées, pour laisser aux actifs le temps de "coller" à la paroi. Mine de rien, un estomac qui ne brûle plus, c'est un signal de sécurité envoyé au cerveau qui fait chuter l'anxiété du lendemain de cuite !

(Liens vers des produits conseillés ici).

– **Médicaments (Advil, aspirine, Doliprane...)**

: on a tous le réflexe de fouiner dans la pharmacie au réveil, à la recherche d'un anti-inflammatoire ou d'un antalgique pour faire taire la douleur. Mais attention : un lendemain de cuite, un cachet peut être soit une bouée de sauvetage, soit un coup de poignard dans le foie ou l'estomac.

Pourquoi : la GDB est une véritable "tempête de cytokines", une inflammation généralisée qui fait gonfler les méninges et rend le corps hypersensible. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène

bloquent les enzymes responsables de ce signal de douleur. À l'opposé, le paracétamol est risqué : l'alcool a activé la veille une voie métabolique dans le foie, potentiellement encore active, qui transforme ce médicament en poison violent, capable de détruire les cellules hépatiques. **Amélioration attendue :** réduction franche des maux de tête "en étai", baisse de la sensibilité au bruit et à la lumière, et moins de ces courbatures qui donnent l'impression d'avoir été passé à la moulinette.

Comment : selon ce que le placard contient (et l'état de l'estomac),

– Ibuprofène (Advil, Nurofen) : c'est le meilleur rapport bénéfice/risque des trois. Une dose de 400 mg suffit généralement à éteindre l'incendie cérébral en moins d'une heure, avec un grand verre d'eau.

– Aspirine : classiquement une dose de 500 mg avec un grand verre d'eau. Efficace sur la migraine pulsatile, mais c'est la molécule la plus agressive pour la muqueuse de l'estomac. À réserver à ceux qui n'ont pas de douleur gastrique. La forme effervescente

permet un effet très rapide, et le bouillonnement dans le verre apporte une sorte d'apaisement.

– Paracétamol (Doliprane, Efferalgan) : à bannir. On ne prend pas le risque d'achever un foie déjà à l'agonie.

À noter : éviter de prendre ces médicaments avec l'estomac vide. Avaler avant au moins un bouillon ou un morceau de pain, une banane ou un yaourt, sinon les brûlures d'estomac seront pires que le mal de crâne. En cas d'ulcère, de traitement anticoagulant ou de problèmes de reins, oublier ces molécules. En cas de doute, ou pour une solution certes moins puissante mais plus naturelle, une infusion de gingembre ou de camomille fera l'affaire.

– Huile essentielle de menthe poivrée : s'il fallait ne garder qu'une huile essentielle dans la trousse de secours, ce serait celle-ci ! Véritable couteau suisse, l'HE de menthe poivrée est l'une des rares solutions capables d'agir en quelques secondes sur plusieurs fronts. Au-delà de son odeur ultra-fraîche,

elle est d'une efficacité redoutable pour court-circuiter physiquement la douleur et la nausée.

Pourquoi : le menthol qu'elle contient active les récepteurs au froid, ce qui provoque une vasoconstriction immédiate : les vaisseaux du cerveau, dilatés par l'alcool, se resserrent enfin, stoppant ainsi le martèlement dans le crâne. Une étude clinique célèbre a prouvé que l'application locale de menthe poivrée est aussi efficace qu'un gramme de paracétamol pour calmer les maux de tête ! Parallèlement, elle bloque les signaux de vomissement au niveau de l'estomac et du cerveau. Elle aide aussi sur le plan cognitif. **Amélioration attendue** : anesthésie "flash" de la migraine, soulagement des nausées en moins de 5 minutes et coup de fouet immédiat pour émerger du brouillard mental.

Comment : pour une efficacité maximale, utiliser trois voies d'attaque :
– En massage (pour le mal de tête) : diluer 1 goutte de menthe poivrée dans 9 gouttes d'huile végétale (jojoba, noisette, macadamia,

sésame, sont des plus pénétrantes, sinon se rabattre sur la cuisine : tournesol, olive...). et masser les tempes et la nuque, en insistant là où on douille le plus. Attention à rester loin des yeux !

– En inhalation (pour la nausée et le cerveau) : respirer directement à 10 centimètres minimum au-dessus du flacon ouvert ou déposer 1 goutte sur un mouchoir et prendre 3 à 4 grandes inspirations profondes, en fermant les yeux.

– Par voie orale (pour la digestion et l'état général) : déposer 1 goutte sur un support neutre (cuillère de miel ou mie de pain) et laisser fondre de préférence sous la langue.

À noter : attention, c'est une huile surpuissante ! Elle est strictement interdite aux femmes enceintes, allaitantes, aux personnes épileptiques ou asthmatiques. On l'évite aussi en cas d'hypertension sévère ou de problèmes de vésicule biliaire. Le point vital : ne jamais mettre de menthe poivrée dans les yeux, les muqueuses, ou sur une peau irritée. Si un accident arrive, on rince avec de l'huile végétale, jamais avec de l'eau

(qui aggrave la brûlure). Comme pour toutes les huiles essentielles, il est indispensable de la tester avant de l'utiliser, en déposant deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction. Elle peut perturber l'homéopathie et certains médicaments pour le cœur : dans le doute, s'abstenir. **Petite astuce** : profiter du moment où on se lève pour aller pisser le matin pour faire le massage des tempes, avant d'aller se recoucher finir sa nuit, quitte à utiliser une serviette de bain pour ne pas tacher l'oreiller. Les yeux étant fermés pour dormir, ils ne seront pas irrités par l'huile. L'huile essentielle de menthe poivrée est une alliée précieuse, mais à manipuler avec précision pour ne pas transformer le remède en cata supplémentaire.

(Huile de qualité ici).



3/ Les Suppléments Intelligents

Qu'elle ait été tout simplement zappée ou insuffisante, le fait est que la prévention a échoué. Le mal est fait, mais ce n'est pas une fatalité ! Oubliez le folklore et les remèdes de grand-mère : nous entrons ici dans l'optimisation métabolique de précision. Voici les outils de la bio-réparation humaine, articulés autour de trois leviers d'action, afin de neutraliser les mécanismes de la veisalgie.

1- Foie et Élimination : le Turbo Métabolique

- **Dihydromyricétine (DHM)** : c'est la molécule "miracle" qui fait trembler l'industrie du lendemain difficile. Extraite de l'arbre asiatique *Hovenia dulcis* (l'arbre aux raisins secs au goût de poire), elle est devenue le Saint-Graal des fêtards qui veulent retrouver leurs esprits en un temps record.

Pourquoi : la DHM réalise un doublé unique : elle booste les enzymes du foie pour éliminer l'acétaldéhyde tout en calmant les nerfs en vrac. En se fixant sur les récepteurs GABA, elle coupe court au "rebond de glutamate" qui rend si nerveux et irritable. Des études scientifiques ont montré que la prise de DHM peut réduire le score global de sévérité de la GDB de près de 50 %. **Amélioration attendue** : radicale sur l'anxiété, les tremblements et l'hypersensibilité sensorielle, avec un éclaircissement rapide du brouillard mental. Souvent convaincante, la DHM compte tout de même quelques déçus. Quoi qu'il en soit, elle ne peut pas grand-chose pour l'estomac noué, les maux de tête ou la nausée.

Comment : selon la forme dénichée dans le commerce,

- Gélules ou poudre pure : miser sur une dose costaute de 600 jusqu'à 1200 mg, selon la sévérité de la GDB, dès le réveil avec un grand verre d'eau.
- Absorption optimisée : la DHM est naturellement très mal absorbée par

l'organisme. Pour l'aider à passer dans le sang, l'idéal est de l'accompagner d'un corps gras (verre de lait entier, tartine beurrée, cuillère d'huile végétale, yaourt, etc. Cela force le corps à créer des transporteurs naturels qui vont "véhiculer" la molécule.

À noter : la DHM est un "tueur de buzz". Si on en prend pendant l'alcoolisation, on ne ressentira quasiment pas l'ivresse, ce qui, en plus d'être bien triste, peut conduire à une surconsommation dangereuse. Ne la prenez pas pendant la fête et, par expérience, je la déconseille même au coucher. Réservez-la pour le lendemain ! Choisir un extrait standardisé à au moins 98 % de pureté pour éviter les résidus inutiles. **Conseil d'expert** : puisque les formes de DHM liposomales ou micronisées sont rares, bricoler sa propre émulsion au moment de la prise permet d'augmenter significativement sa biodisponibilité, ça vaut le coup !

– **Recette #1** : ouvrir les capsules et mélanger la poudre dans un petit verre de lait de soja ou de lait entier, ajouter une pointe de couteau de lécithine de soja ou de

tournesol (facile à trouver en magasin bio), puis battre à la fourchette énergiquement et boire.

– **Recette #2 (la plus puissante)** : ouvrir les capsules et mélanger la poudre avec un ou deux jaunes d'œufs crus (ou très peu cuits, genre œuf à la coque), plus une pointe de moutarde en option, en battant le tout à la fourchette dans un bol. La lécithine naturelle de l'œuf va "escorter" la DHM dans le sang. C'est la version artisanale de la technologie liposomale, bref, le top niveau pour pas bien cher !

Éviter la DHM si on prend des somnifères, des anxiolytiques ou des antiépileptiques, car elle joue sur les mêmes zones du cerveau. Prudence aussi pour les diabétiques : elle peut faire baisser la glycémie.

(Étude scientifique et liens vers les produits de haute pureté et autres lécithines [ici](#)).

- **Ginseng rouge** : c'est le "secret d'État" de la Corée du Sud pour éponger les lendemains de fête. Contrairement au ginseng blanc, la version "rouge" est cuite à la vapeur et séchée, ce qui démultiplie ses principes actifs (les ginsénosides). On ne parle pas ici d'un petit coup de fouet, ni d'un truc à réveiller les morts, mais d'une plante tout de même bien supérieure au café pour se remettre à l'endroit.

Pourquoi : le ginseng rouge est un inducteur enzymatique qui réveille les enzymes ADH et ALDH. Une étude clinique majeure (2014) a prouvé que sa consommation après l'alcool fait chuter de manière significative le taux d'acétaldéhyde dans le sang. En prime, il agit comme un extincteur sur l'inflammation du cerveau. Il aide le corps à gérer le stress causé par le sevrage à l'alcool (effet adaptogène), mais aussi à stabiliser la glycémie, luttant contre les vertiges et la faiblesse. **Amélioration attendue** : spectaculaire sur le brouillard cérébral, la fatigue physique et la soif. Les études rapportent une baisse nette des scores de

nausées et une récupération de la clarté mentale bien plus rapide que la normale. Bref, on passe de "complètement éclaté" à "à peu près fonctionnel".

Comment : au saut du lit, selon la forme que l'on possède,

- Fioles liquides ou "shots" : c'est la forme la plus rapide à assimiler. Une dose de 30 à 50 ml (contenant environ 1 g d'extrait).
- Pâte concentrée : la forme préférée des initiés. Une petite cuillère doseuse (environ 1 à 2 g) à diluer dans un verre d'eau tiède, idéalement citronnée pour booster l'effet avec la vitamine C.
- Gélules d'extrait sec : viser une dose de 1000 mg à 2000 mg. Vérifier sur l'étiquette que le taux de ginsénosides est d'au moins 10 % pour garantir une efficacité réelle.

À noter : le ginseng est un énergisant puissant. Si la GDB s'accompagne de palpitations ou d'anxiété, de nervosité, d'agitation ou de mains qui tremblent, y aller mollo, voire s'abstenir, et ne surtout pas le coupler avec une prise de café. Il est contre-

indiqué en cas d'hypertension sévère ou de traitement anticoagulant (il peut fluidifier le sang). Les diabétiques doivent aussi surveiller leur glycémie, car le ginseng peut légèrement la moduler. Pour un résultat optimal, rechercher le ginseng de six ans d'âge, le seul à posséder tout son arsenal moléculaire. Les produits bas de gamme sont souvent sous-dosés et inefficaces. **L'astuce du pro** : prenez-le avec un grand verre d'eau citronnée tiède, la vitamine C aide les actifs du ginseng à tourner à plein régime.

(Étude scientifique et liens vers les extraits coréens authentiques [ici](#)).

- **L-Alanine et L-Glutamine** : c'est le kit de survie le plus jalousement gardé des fêtards japonais. Contrairement aux pansements qui masquent le mal, ce duo d'acides aminés cible le vrai coupable : un foie en grand besoin d'énergie pour la détox. On ne parle pas ici de confort, mais de relancer une usine de traitement de déchets pour qu'elle tourne à plein régime.

Pourquoi : ce duo d'acides aminés agit comme un véritable "turbo" pour les cellules hépatiques, leur apportant une super dose d'énergie, parfaitement ciblée pour dégrader l'acétaldéhyde en acétate. Des études cliniques, de la pionnière japonaise de 2007 à la très récente étude Kim (2026), prouvent que ce mélange fait chuter la concentration d'acétaldéhyde dans le sang de près de 40 %. Par ailleurs, l'alcool rend l'intestin "poreux", envoyant des signaux d'inflammation partout dans le corps. Pendant que l'alanine fabrique du sucre qui stoppe les vertiges, la glutamine répare les fuites de l'intestin. **Amélioration attendue** : baisse des nausées, fatigue moins intense, fin des jambes en coton et cerveau qui sort du brouillard plus vite. En clair, un sérieux raccourcissement de la durée du calvaire ! En revanche, pas d'effet antalgique.

Comment : pour un sauvetage métabolique efficace dès le réveil,

– Poudre pure : mélanger 3 grammes de L-Alanine et 3 grammes de L-Glutamine (environ une cuillère à café bombée du mélange total) dans un grand verre d'eau.

- Gélules : si elles sont dosées à 500 mg, il faut en avaler 6 de chaque pour atteindre la dose de charge nécessaire. Franchement, la forme "poudre" est préférable.
- **La synergie des champions** : ajouter une pincée de sel marin et une cuillère à café de miel, pour booster encore plus le foie avec le fructose.

À noter : ce duo est très sûr, il s'agit de nutriments naturellement présents dans l'organisme. Cependant, la glutamine déteste l'humidité : bien refermer le pot sous peine de retrouver un bloc de béton le mois suivant. Prudence toutefois en cas d'insuffisance rénale sévère. Ce n'est pas un antidouleur instantané : l'empoisonnement global s'évapore au fur et à mesure que le foie accélère le taf.

(Études scientifiques et produits conseillés ici).

- **Chrysanthellum americanum** : cette plante sud-américaine (aussi appelée "camomille d'or", à cause de son aspect, mais dont les propriétés n'ont rien à voir avec la camomille

européenne) est un allié précieux pour soutenir sans tarder le foie sous pression. On ne parle pas ici d'un "Karcher" qui décape tout, mais d'un bon aide-ménager pour la circulation biliaire et la protection des cellules.

Pourquoi : riche en flavonoïdes et en saponosides, le Chrysanthellum favorise la sécrétion de la bile et agit comme un antioxydant hépatique. Un brevet des années 90 a suggéré qu'il pouvait multiplier par 2 à 5 la vitesse d'élimination de l'alcool. Son action sur la microcirculation aide également à drainer les tissus et à soulager la sensation de lourdeur, y compris au niveau cérébral. **Amélioration attendue** : élimination de l'alcool résiduel plus rapide, moins d'écœurement, de sensation d'empoisonnement, et amélioration du teint pour une bien meilleure mine.

Comment : pour donner un coup de pouce à l'organisme dès le réveil,
– Extraits fluides (ampoules) : c'est la forme à privilégier pour une meilleure assimilation.

Prendre une ampoule dans un fond d'eau.

- Gélules d'extrait sec titré : viser une dose de 400 mg à 800 mg au lever avec un grand verre d'eau.

- La synergie de confort : l'associer au gingembre pour verrouiller l'estomac, car l'amertume naturelle de la plante peut être difficile à supporter si le cœur est déjà au bord des lèvres.

À noter : le Chrysanthellum est une plante puissante et amère. Si la nausée est forte, préférer les gélules pour ne pas brusquer les papilles. Comme il stimule la production de bile, il est strictement contre-indiqué en cas de calculs biliaires (risque de colique hépatique). Par précaution, l'éviter aussi durant la grossesse ou l'allaitement. Il faut bien comprendre que déloger les toxines du foie ne sert à rien si on ne les évacue pas : accompagner la prise d'un grand verre de SRO. Ce n'est pas un nettoyeur express, mais un soutien fiable, plus encore si la soirée a combiné alcool et nourriture grasse.

(Produit conseillé ici).

2- Système Nerveux et Cognitif : La Tour de Contrôle

- **Glycine** : pourquoi chercher des molécules compliquées quand l'acide aminé le plus simple fait déjà le boulot ? La glycine est une "potion zen" sympa pour un cerveau en surchauffe. C'est un des remèdes à tester quand réveil rime avec anxiété, cœur qui cogne et mains qui tremblent.

Pourquoi : le départ de l'alcool du corps provoque le fameux "rebond de glutamate". La glycine agit comme un neurotransmetteur inhibiteur : un frein naturel pour calmer les neurones survoltés. **Amélioration attendue** : réduction modérée de la fameuse angoisse du lendemain, des palpitations et des tremblements, et clarté mentale retrouvée plus vite.

Comment : dès le saut du lit,
- Poudre pure (le plus économique et le plus pratique) : mélanger 3 à 5 grammes (soit une cuillère à café rase) dans un grand verre

d'eau.

– Gélules : si elles sont dosées à 500 mg, en avaler 6 à 10 d'un coup pour atteindre la dose efficace.

– Rythme : une prise unique suffit, mais on peut en remettre une couche avant la sieste pour en décupler les effets réparateurs.

À noter : contrairement à d'autres compléments, la glycine ne présente aucun risque de toxicité pour le foie, même s'il reste de l'alcool dans le sang, ni aucun effet sur la glycémie. Pourtant, son goût est naturellement sucré et très doux, c'est un rien chouette quand l'estomac est au bord du gouffre ! Certains la prennent même rien que pour ça... Éviter de dépasser 10 grammes par jour pour ne pas risquer de légers désordres intestinaux. En cas d'insuffisance rénale : avis médical nécessaire. **Le petit plus du patron** : ajouter une pincée de sel dans le mélange pour transformer cette boisson en un véritable sérum de réhydratation "spécial neurones".

(Produit conseillé ici).

- **Taurine** : oubliez l'image du taureau enragé des boissons énergisantes ! La taurine n'est pas un excitant, c'est plutôt la meilleure amie "zen" du foie et du cerveau.

Pourquoi : elle agit sur quatre fronts.

D'abord, elle donne un bon coup de main aux enzymes qui éliminent l'alcool. Ensuite, elle stabilise le système nerveux en se fixant sur les récepteurs relaxants du cerveau. Elle agit aussi comme une petite éponge qui force l'eau à rentrer dans les cellules assoiffées. Enfin, elle aide à évacuer l'acétate.

Amélioration attendue : de modeste à franchement bluffante ! C'est l'une des méthodes les plus efficaces pour calmer les mains qui tremblent, le cœur qui cogne et cette fameuse hypersensibilité au bruit et à la lumière. Moins d'anxiété et moins mal au crâne également. Bref, on se sent nettement moins fébrile, même si cela ne règle pas les soucis d'estomac.

Comment : pour un effet rapide au réveil :

- Poudre ou gélules : dose de 1500 à 3000 mg dès le lever, avec un grand verre d'eau

plate ou, mieux, de SRO maison pour lui donner les minéraux qu'elle va aider à transporter dans les cellules.

À noter : aucun risque de toxicité, mais comme elle peut avoir un léger effet diurétique, enquiller un deuxième verre d'eau dans la foulée. Si le cœur continue de s'emballer malgré la prise, s'allonger au calme : la taurine n'est pas un médicament d'urgence cardiaque, mais un soutien métabolique. En cas de problèmes rénaux sévères, demandez un avis médical avant d'en consommer des quantités. Bien que très sûre, évitez de la mélanger avec des médicaments sédatifs, car elle pourrait accentuer leur effet relaxant.

(Produit conseillé ici).

- **GABA** : inutile de chercher plus loin le bouton "Stop" du cerveau ! Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est le frein à main naturel du système nerveux. C'est la molécule de secours idéale quand le réveil rime avec panique, cœur qui cogne et mains

qui tremblent.

Pourquoi : la GDB est techniquement un mini-sevrage alcoolique. Le système nerveux, privé de l'effet relaxant de l'alcool, se retrouve en excès de glutamate (neurotransmetteur excitateur) et en manque de GABA (neurotransmetteur calmant). Apporter le GABA par voie orale vient rééquilibrer la balance. Par ailleurs, il contribue à réduire significativement la concentration d'acétaldéhyde dans le sang, comme le montre une étude du *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition* de 2014, et diminue les scores de sévérité globale de la GDB. **Amélioration attendue** : coup de patin radical sur l'anxiété, les palpitations cardiaques et autres tremblements, et réduction honorable des maux de tête et de la fatigue dès les 30 premières minutes.

Comment : pour une efficacité maximale dès le lever,
– Gélules ou poudre : miser sur une dose de 500 mg à 750 mg.

- La méthode sublinguale : ouvrir la gélule et laisser la poudre fondre sous la langue pendant une minute avant d'avaler. Cela permet de court-circuiter la digestion pour un effet "flash".
- Le combo du pro : l'associer à une dose de L-théanine (200 mg), dont nous allons parler juste après, pour affiner la clarté mentale et booster l'effet relaxant.

À noter : attention, interdiction formelle de mélanger le GABA avec des médicaments sédatifs (type Xanax, Lexomil ou somnifères) ou des décontractants musculaires, car l'effet cumulé pourrait être dangereux. À forte dose (au-delà de 1000 mg), on peut ressentir de légers picotements cutanés ou une sensation de souffle court pendant quelques minutes : c'est l'effet "flush", impressionnant mais sans danger, qui passe très vite. Le GABA est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes souffrant d'insuffisance rénale grave. Enfin, puisque c'est un calmant, mieux vaut ne pas prendre le volant après l'avoir avalé.

(Étude scientifique et produit conseillé ici).

- **L-théanine** : c'est l'outil chirurgical pour traiter la face cachée la plus pénible de la GDB : ce mélange d'anxiété, de culpabilité et d'irritabilité qui donne l'impression d'avoir le cerveau branché sur une prise de 220 volts. Extraite du thé vert, cette molécule n'est pas un sédatif qui assomme, mais un régulateur qui remet les idées en place.

Pourquoi : la GDB est un sevrage brutal. Le cerveau, privé de l'effet calmant de l'alcool, se retrouve avec un accélérateur (le glutamate) bloqué au plancher. La L-théanine traverse la barrière du cerveau en quelques minutes pour forcer le passage en ondes "Alpha", celles de la relaxation éveillée. Côté foie, des études sur les rats montrent une protection des cellules contre l'oxydation et une légère stimulation des enzymes de détox. **Amélioration attendue** : baisse de l'anxiété poisseuse, meilleur focus et fin de la sensation de "pile électrique" en environ 30 minutes. La L-théanine est efficace sur ce plan-là uniquement, mais c'est déjà pas mal !

Comment : pour débrancher la prise électrique dès le lever,

- Poudre ou gélules de L-théanine pure : miser sur une dose de 200 mg à 400 mg avec un grand verre d'eau.

- Le "Power Combo" : l'associer à une petite tasse de café. La L-théanine gomme les effets désagréables de la caféine (agitation, tremblements) tout en gardant l'effet d'éveil.

C'est la synergie idéale pour être opérationnel au taf sans avoir la bougeotte !

- La sieste assistée : en prendre une dose juste avant la sieste permet d'obtenir un sommeil plus réparateur et plus profond, sans l'effet assommant d'un sédatif.

À noter : c'est un complément ultra-sûr sans aucune toxicité connue. Toutefois, si on prend déjà des médicaments contre l'hypertension, un avis médical est préférable car la L-théanine peut réduire légèrement la pression artérielle.

(Produit conseillé ici).

- **CBD (cannabidiol)** : pas question ici de "planer", mais bien de calmer l'incendie généralisé qui ravage le corps et l'esprit au réveil. Sauveur pour les uns, gadget coûteux pour les autres... Comme souvent, la vérité est quelque part entre les deux !

Pourquoi : l'alcool met le système limbique (le centre des émotions) en panique, d'où cette anxiété poisseuse au réveil. Le CBD active les récepteurs à sérotonine (5HT1A) et stabilise le système nerveux. Si une étude de 2019 confirme son effet sur l'anxiété liée à l'alcool, son action sur les migraines reste aléatoire (50/50). Ce n'est pas un nettoyeur de toxines, mais un régulateur de stress.

Amélioration attendue : nette baisse de l'anxiété et de l'irritabilité, moins de nausées et meilleure tolérance au bruit et à la lumière en 10 à 40 minutes.

Comment : afin de retrouver la "zénitude" au plus vite,

- Utiliser impérativement une huile de CBD "full spectrum" (10 % ou 20 %), car l'isolat est bien moins efficace.

- Dose : environ 30 mg de CBD au lever (soit 6 gouttes d'une huile à 10 % ou 3 gouttes d'une huile à 20 %).
- Méthode : garder les gouttes sous la langue pendant 90 secondes avant d'avaler.
- Timing : on peut commencer à ressentir l'effet après environ 10 minutes, mais il atteint son pic environ 30 à 45 minutes après la prise.

À noter : attention aux interactions ! Le CBD occupe les mêmes "usines" du foie (CYP3A4) que de nombreux médicaments. En cas de prise de bêta-bloquants, de statines, d'antidépresseurs ou de contraception orale (la pilule), s'abstenir ou demander un avis médical. Éviter de fumer ou de vapoter le CBD : la chaleur et les arômes irritent les sinus et peuvent déclencher une migraine. Un effet secondaire fréquent en GDB est la somnolence : c'est parfait pour se rendormir, mais risqué si on doit rester productif.

L'astuce des champions : profiter du moment où on se lève pour aller pisser le matin pour prendre sa dose, avant d'aller se recoucher finir sa nuit. Ainsi, l'éventuelle somnolence

n'est plus un problème, mais un bienfait supplémentaire !

(Huiles recommandées ici).

- **Choline (citicoline)** : si le réveil ressemble à un écran de télévision qui n'affiche que de la neige, c'est que les circuits cérébraux sont encrassés ! La choline est le débrumeur de cerveau idéal pour rebrancher les câbles et dissiper la sensation d'être "abruti" par les excès de la veille.

Pourquoi : l'alcool vide les stocks de choline, un nutriment essentiel pour fabriquer l'acétylcholine, le neurotransmetteur de la concentration et de la mémoire.

Parallèlement, le foie en a un besoin urgent pour évacuer les graisses qui saturent ses cellules après la cuite. Une étude clinique parue dans *Methods and Findings in Experimental and Clinical Pharmacology* a prouvé en 1991 que la prise de citicoline permet de réduire significativement la durée et l'intensité du malaise global. **Amélioration attendue** : disparition rapide du brouillard

mental, bien meilleure capacité à se concentrer et fin de la sensation d'avoir la tronche dans le pâté. Notez bien qu'il ne s'agit pas ici des maux de tête ou des céphalées à proprement parler, qui eux ne seront que faiblement améliorés.

Comment : pour retrouver ses esprits au plus vite,

- La forme "pro" : privilégier la citicoline (CDP-choline) ou l'alpha-GPC. Une dose de 250 mg à 500 mg au réveil avec un grand verre d'eau.
- L'option naturelle : manger deux ou trois œufs. C'est l'aliment le plus riche en choline au monde.
- Le combo gagnant : l'associer à une petite tasse de café. La choline apporte le carburant et la caféine allume la mèche.

À noter : éviter la forme "choline bitartrate", bon marché mais qui donne parfois une odeur corporelle de poisson douteuse le temps d'une matinée. Chez certaines personnes, un excès de choline peut entraîner une légère tension dans la nuque

ou une petite déprime passagère : si c'est le cas, rester sur les œufs la prochaine fois. Enfin, garder à l'esprit que la choline est avant tout un outil de performance intellectuelle, qui permet de tenir une conversation cohérente ou de finir un dossier urgent.

(Liens vers les formes hautement absorbables ici).

3- Soutien Général : La Gestion des Stocks

- **Vitamines et minéraux** : un lendemain de cuite, il est parfaitement logique de s'envoyer un cocktail de vitamines et minéraux dans le cornet pour tenter de réparer la casse. Mais si l'alcool pille effectivement les stocks, transformer ces gélules en remède miracle est un raccourci audacieux. C'est plus une tentative de ravitaillement qu'une solution de secours

immédiate.

Pourquoi : le métabolisme de l'éthanol mobilise des vitamines du groupe B et l'effet diurétique favorise la fuite de minéraux comme le magnésium ou le zinc. Cependant, il n'existe pas d'études solides prouvant qu'une supplémentation réduise l'intensité de la GDB. **Amélioration attendue** : un coup de pouce modéré et très variable selon les individus (genre légère atténuation de la fatigue ou du brouillard mental), sans garantie de raccourcir la durée du calvaire. Pas d'effet "interrupteur" sur la douleur : ces nutriments travaillent sur la reconstruction du terrain et non sur le signal immédiat de la souffrance. Le magnésium peut tout de même freiner efficacement la nervosité et les palpitations.

Comment : pour tenter de combler les manques sans saturer le système,
– Complexe de vitamines B : un dosage standard (type B-50) pour soutenir les fonctions métaboliques de base. Privilégier les formes liquides ou en poudre à diluer

pour faciliter l'absorption.

- Magnésium : 200 à 400 mg (les formes bisglycinate, citrate, malate sont bien assimilées).
- Zinc : environ 15 mg, sans forcer la dose, pour soutenir le foie.
- Vitamine C : 500 mg, de préférence sous forme non acide (ascorbate) pour ne pas agresser l'estomac.

À noter : ne jamais prendre de zinc ou de vitamines B l'estomac totalement vide. Le zinc est un irritant puissant qui peut déclencher un rejet immédiat sur une muqueuse déjà inflammée. Prenez ces compléments pendant un bouillon ou une petite collation. La vitamine B2 colore les urines en fluo, c'est normal. Si l'on devait n'en garder qu'un, ce serait sans hésiter le magnésium : il est très souvent déficitaire et parfaitement sécuritaire. Pour tous ces compléments, prudence si on a les reins fragiles.

(Produit conseillé ici).

4/ Les Plans Foireux

Le folklore entourant la GDB est saturé de conseils de comptoir qui se transmettent sans la moindre vérification sérieuse. Tant séduisants que populaires, ils peuvent pourtant se révéler contre-productifs, voire risqués pour un organisme déjà mis à rude épreuve. Passons en revue les plus répandues de ces fausses bonnes idées :

– **Boissons alcoolisées** : c'est le remède "punk" des fêtards de l'extrême. L'idée : soigner le mal par le mal par une petite bière ou un Bloody Mary au réveil. On croit qu'on a trouvé le truc miraculeux, sauf qu'en fait on met juste le doigt dans un engrenage diabolique !

Pourquoi : l'alcool contient parfois des traces de méthanol, que le foie transforme en poison violent (le formaldéhyde) une fois qu'il a fini de s'occuper de l'éthanol. En reprenant un verre, on force le foie à stopper ce processus pour revenir s'occuper en priorité de l'éthanol nouveau. On calme aussi

le cerveau qui est en état de manque brutal, car la GDB est avant tout un état de sevrage.

Amélioration attendue : dans certains cas, une disparition temporaire des tremblements, de l'anxiété et du mal de tête en moins de 15 minutes. Mais bien souvent, l'effet n'est pas si puissant que ça, et ne dure qu'une heure ou deux.

Comment : c'est simple, n'y touchez pas ! Pour sortir de cet état de manque et des symptômes associés, commencez par choisir une boisson sans alcool parmi toutes celles proposées, et relisez les chapitres concernant par exemple le GABA ou la L-théanine pour vous calmer les nerfs sans faire de bêtises. Maintenant, si vraiment la pulsion est trop forte, tentez la redescente progressive, apportant une microdose d'alcool mais en rejetant les boissons aussi chargées que la veille par :

- Bière sans alcool : pouvant légalement contenir jusqu'à 1,2 % d'alcool, même si elle dépasse rarement les 0,5 %, elle a le mérite d'apporter une certaine illusion psychologique, encore plus si elle est bue au

goulot relativement vite, et quelques éléments apaisants comme le houblon.

- Kéfir d'eau ou de fruits / Kombucha : on peut le préparer soi-même à l'avance, mais on en trouve aussi dans le commerce, qui titre autour des 0,5 %, voire 1 % pour les versions les plus naturelles, bio, à conseiller également pour leur forte teneur en probiotiques.
- Panaché : titre autour des 0,5 %, 1 % grand max. A le mérite d'apporter du glucose pour l'hypoglycémie.
- Cidre doux : de 2 à 3 % d'alcool, ça commence à faire un peu beaucoup pour continuer le sevrage, mais il a le mérite d'apporter une bonne quantité de fructose pour accélérer l'élimination de l'alcool restant dans le sang. Riche en acide malique, il pourrait néanmoins ajouter des problèmes sur un estomac irrité.
- SRO "spécial" : bien souvent, on n'a pas au frais une des boissons que nous venons de citer. En revanche, il reste bien souvent un alcool fort de la veille. On peut donc ajouter raisonnablement une à deux cuillères à café de celui-ci par ration de 25 cl de SRO maison

(soit au maximum 8 cuillères à café par litre), dont la recette est donnée au tout début dans le chapitre hydratation. On obtient ainsi un SRO "spécial" titrant au grand maximum à 2 %.

Ces solutions intermédiaires offrent la possibilité d'un sevrage moins brutal, mais sans que le cerveau associe une amélioration de la GDB aux boissons fortes et festives de la veille.

À noter : reprendre un verre, c'est typiquement "reculer pour mieux sauter". On ne soigne absolument rien, on se contente de remettre la souffrance à plus tard, peut-être même en pire. C'est aussi le chemin le plus court vers l'alcoolisme, car le cerveau apprend que l'alcool est la solution à la douleur causée par l'alcool. Quand la tentation est forte, rappelez-vous : on n'évite pas un crash en débranchant le voyant d'alerte sur le tableau de bord !

– Sport, sauna, hammam : on entend souvent dire qu'il faut "transpirer l'alcool"

pour s'en débarrasser. C'est l'un des mythes les plus tenaces de la culture festive, mais c'est une erreur physiologique majeure. Vouloir évacuer les toxines par la sueur ou l'effort revient à demander à un moteur en surchauffe de passer la cinquième alors que le réservoir est vide.

Pourquoi : la science est impitoyable : l'alcool est éliminé à plus de 95 % par le foie, à vitesse quasi fixe, que l'on soit au lit ou sur un tapis de course. La sueur, les poumons et les reins ne se partagent que les 5 % restants. On ne "brûle" pas son alcool plus vite en courant ou en cuisant dans un sauna. L'exercice intense ou la chaleur extrême aggravent la déshydratation et forcent un cœur déjà fatigué par l'acétaldéhyde à pomper un liquide sanguin de plus en plus épais. Une étude finlandaise (Ylikahri, 1988) a d'ailleurs prouvé que le sauna n'accélère pas l'élimination de l'alcool et augmente les risques d'arythmie cardiaque. En revanche, un mouvement très doux active la circulation, l'oxygénation et le moral sans faire exploser le cardio, à condition d'être

bien réhydraté. Si les pilotes de chasse utilisent l'oxygène pur pour se dégriser, ce n'est pas un hasard : l'oxygène aide le foie à brûler l'alcool. Faute de masque à oxygène, la meilleure option est la marche en plein air. C'est une séance d'oxygénothérapie gratuite et immédiate. **Amélioration attendue** : avec de l'exercice léger, dissipation du brouillard mental, meilleure oxygénation du cerveau et moral en hausse grâce aux endorphines.

Comment : pour ne pas transformer la récupération en malaise,

- Exercice léger : une marche lente de 20 à 30 minutes, sinon en forêt ou en bord de mer, du moins en plein air, de préférence sur terrain plat et non accidenté. C'est la meilleure activité pour se remettre les idées en place. Quand l'équilibre le permet, un peu de yoga, ou un petit footing en douceur, bref toute activité qui reste vraiment facile, sans essoufflement, peut aider. Si le cœur s'emballe, stopper et rentrer se reposer.
- Fuir l'exercice intense ou technique : footing rapide, musculation, HIIT, mais aussi tennis, ski, roller, etc. Le corps est en état de

stress oxydatif, les muscles sont fragilisés, et le cerveau est en vrac. Forcer à ce stade multiplie fortement les risques de blessure, plus encore pour tous les sports "techniques". Se méfier des sports ludiques où, en se prenant au jeu, on oublie l'intensité de l'effort et la précision des gestes. C'est la situation classique d'accident qui conduit tout droit aux urgences !

– Pour ceux qui se le sentent, tenter de remplacer le sauna par la "douche écossaise" : alterner eau tiède et eau fraîche (pas glacée) pour provoquer une vasoconstriction capable de calmer le mal de tête pulsatile.

À noter : attention, danger bien réel de malaise ! Le sauna et les sports intenses sont à proscrire en pleine GDB. La chaleur dilate les vaisseaux de la peau et détourne le sang du cerveau, provoquant des chutes de tension brutales (hypotension orthostatique) et des vertiges. De plus, l'alcool bloque la synthèse des protéines : le sport intense un lendemain de cuite est totalement inutile pour faire du muscle. Si on choisit la marche, le faire avec une bouteille d'eau ou de SRO à

la main. Au moindre signe de palpitations, de vue qui se trouble ou de tête qui tourne, tout stopper et rentrer s'allonger. À part ça, il est prouvé que ceux qui font régulièrement de l'exercice ont des GDB moins sévères. À bon entendeur...

– Artichaut, chardon-marie et plantes

"hépatoprotectrices" : quoi de plus naturel que de se dire : "L'alcool fait mal au foie, je vais prendre une plante pour le foie". Sauf que c'est un peu comme engager un architecte pour reconstruire la maison en train de brûler lieu d'appeler les pompiers. Si ces plantes sont géniales pour l'entretien, les utiliser au saut du lit pour soigner sa GDB est une erreur de timing.

Pourquoi : la science est ici assez cruelle. Une étude de référence (*Pittler et al., 2003*) menée en double aveugle a prouvé que l'extrait d'artichaut n'a aucune efficacité pour soulager la gueule de bois. L'artichaut stimule la bile pour digérer les graisses, mais l'acétaldéhyde, lui, circule dans le sang. Quant au chardon-marie, sa substance

active, la silymarine, travaille sur la réparation des cellules du foie, un processus lent qui prend des jours, voire des semaines. On est sur du traitement de fond, pas du secours d'urgence. **Amélioration attendue** : zéro pointé, hormis l'effet placebo de "prendre soin de son foie", qui peut toujours réduire l'anxiété liée à la culpabilité de l'excès... Qui sait ?

Comment : c'est simple, on remet à plus tard.

À noter : ces plantes sont souvent très amères. Sur un estomac en vrille, gober une gélule d'artichaut ou de radis noir peut déclencher un réflexe de rejet immédiat. Gardez à l'esprit que ces compléments sont utiles pour l'entretien à moyen-long terme du système hépatique. Inutile de gaspiller de l'argent dans des "potions détox" miracles vendues au prix fort le dimanche matin.

(Produits conseillés pour des cures d'entretien ici).

- N-acétylcystéine (NAC) : intéressante en prévention, elle est pourtant un faux ami du lendemain.

Pourquoi : la science a mis en évidence un paradoxe dangereux : si la NAC est prise alors qu'il reste de l'alcool dans le sang (ce qui est souvent le cas un lendemain de cuite), elle peut devenir "pro-oxydante", et venir aggraver les dommages hépatiques. En bonus, l'acidité de la NAC, bien supportée la veille, peut irriter un estomac en vrac. De toute façon, les études se sont montrées décevantes sur les symptômes. **Amélioration attendue** : négligeable.

Comment : c'est pas compliqué, on oublie la NAC dès que la fête a commencé. Si on a raté la fenêtre de tir en amont de la fiesta, on ne tente pas de rattraper le coup le matin même. On se rabat sur des alternatives plus sûres, et il n'en manque pas !

À noter : c'est vrai que le risque n'est pas très élevé, mais vu que le bénéfice non plus, pourquoi le prendre ? Pour un usage utile et

efficace, avec le bon timing et le bon dosage, relire le chapitre 4 : "Prévention".

– **Charbon actif** : c'est la "star détox" des réseaux sociaux, souvent présentée comme l'éponge magique capable d'aspirer les excès de la veille. Si le charbon est le roi des urgences pour les empoisonnements graves, son utilisation pour soigner la GDB est un contresens total. C'est le type même de la fausse bonne idée qui finit par coûter cher pour un résultat nul.

Pourquoi : le charbon fonctionne par "adsorption", en piégeant les molécules dans ses pores. Sauf que l'alcool et l'acétaldéhyde sont des molécules bien trop petites et rapides pour se laisser attraper. Le charbon reste sagement dans le tube digestif et regarde passer le train sans jamais pouvoir l'arrêter. Amélioration attendue : zéro pointé, sauf à repeindre la cuvette des WC en noir.

Comment : on se prend pas le chou,
– On l'écarte totalement, sauf si on a mangé un repas très lourd ou fermenté (bières, junk

food) pour calmer les ballonnements intestinaux, mais sans rien en attendre sur la GDB elle-même.

À noter : le charbon est un saboteur de soins. Il est d'une efficacité redoutable pour absorber les molécules suffisamment grosses : médicaments habituels (pilule contraceptive, traitements pour la thyroïde ou le cœur, etc.), mais aussi compléments alimentaires contre la GDB ! Si on prend par exemple... de la DHM, des vitamines ou de la glycine pour aller mieux et que l'on avale du charbon en même temps, il va "gober" et neutraliser ces précieux remèdes avant qu'ils ne passent dans le sang. Enfin, le charbon a tendance à constiper, mauvaise nouvelle quand le corps cherche à évacuer les toxines et manque déjà d'eau. Laissez donc ce produit au placard !

- Kudzu : on le voit partout sur Internet ou en pharmacie comme la plante miracle pour décrocher de l'alcool. Si le kudzu est effectivement utile en cure de sevrage pour réduire l'envie de boire, l'utiliser au réveil

pour soigner une gueule de bois est une belle erreur ! C'est le parfait exemple du "pompier pyromane".

Pourquoi : le kudzu contient de la daidzine, une molécule qui bloque l'enzyme ALDH2. C'est précisément cette enzyme qui est chargée de détruire l'acétaldéhyde, le poison de la GDB. En prendre le matin, c'est verrouiller le poison à l'intérieur du corps au moment où il essaie désespérément de l'évacuer. **Amélioration attendue** : aucune, bien au contraire. On s'expose à une intensification des nausées, des maux de tête et des palpitations cardiaques.

Comment : pour ne pas saboter la récupération métabolique,
– La dose idéale en GDB est de 0 mg. On ne touche pas au kudzu tant qu'il reste la moindre trace d'alcool ou de poison dans le sang.

À noter : consommer le kudzu en pleine GDB provoque un effet "Antabuse" : le visage devient rouge cramoisi, le cœur s'emballe et

l'estomac se tord de douleur. Ce n'est pas une allergie, c'est le signal que le corps sature de poison. Cette plante est strictement contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes, ou les personnes ayant des antécédents de cancers hormonodépendants (à cause de ses isoflavones). Elle peut également interagir avec les traitements contre le diabète ou les anticoagulants. Le Kudzu est un outil de fond pour arrêter de boire sur le long terme, pas une solution de secours. En GDB, il transforme une matinée difficile en calvaire toxique prolongé.

- **Paracétamol (Doliprane)** : nous en avons déjà parlé dans la section "La Trousse de Secours", c'est pourquoi je ne vous refais pas un chapitre complet sur celui-ci. Toutefois, permettez simplement ce petit rappel de sécurité : si vous tenez à votre foie, n'y touchez pas, ni pendant, ni après, ni le lendemain de la fête !

5/ Choisir ses Munitions

Vous êtes tenté par un des suppléments proposés plus haut, mais vous ne savez pas par quoi commencer ? Vous pouvez utiliser (et combiner) les deux méthodes suivantes :

1/ Souvenez-vous des symptômes qui vous ont le plus concerné lors de votre dernière GDB, et choisissez le ou les suppléments qui semblent le mieux y correspondre d'après la description que je vous en ai donnée.

2/ Piochez un supplément par levier d'action, soit trois au maximum (pour rappel, 1-Foie et élimination, 2-Système nerveux et cognitif, 3-Soutien général).

Quels que soient vos choix, afin d'éviter de saturer un foie déjà bien occupé, d'annuler les effets des produits entre eux ou de gaspiller en faisant des doublons, confrontez-les ensuite à la liste suivante (laquelle prend aussi en compte les boissons que vous auriez choisies plus haut) :

Le guide des exclusions mutuelles : si vous avez choisi...

1. Médicaments (Advil, aspirine),

Renoncez à : mélanger les deux, et évitez de les prendre avec de l'alcool dans le sang ou avec un café serré à jeun.

Pourquoi : ces médicaments décapent la muqueuse gastrique. L'alcool et le café aussi. Cumuler les trois sur un estomac vide, c'est la recette parfaite pour l'ulcère ou l'hémorragie digestive. De plus, l'ibuprofène mélangé à l'alcool aggrave le stress oxydatif du foie.

2. Stimulants (café, boissons énergisantes, ginseng rouge),

Renoncez à : cumuler ces stimulants, du moins à des doses significatives, plus encore si vous tentez la "redescence progressive" avec un micro-alcool (bière sans alcool, kéfir...).

Pourquoi : en GDB, le cœur est déjà en surrégime. Alcool et caféine (café, boissons énergisantes) peuvent, surtout ensemble, favoriser palpitations, malaise et crises

d'angoisse. Ajouter le ginseng rouge par-dessus augmente encore la stimulation. Si vous choisissez un énergisant, limitez-vous à celui-là, et de préférence sans alcool.

3. "Freins" neuronaux (GABA, CBD, L-théanine, glycine, taurine, antiémétiques),
Renoncez à : cumuler trop de ces produits. Quand le système nerveux s'emballe, on cherche à activer les "freins" du cerveau. Mais si on appuie sur trop de pédales de frein en même temps, on s'éclate au sol !

Le mécanisme du "Cumul de Freinage" :

- GABA & taurine : agissent directement sur les récepteurs relaxants.
- L-théanine et CBD : calment l'anxiété et modulent les ondes cérébrales.
- Glycine : inhibe l'excitabilité de la moelle épinière et du tronc cérébral.
- Micro-alcool (kéfir, panaché...) : apporte une sédation éthylique légère.
- Antimémétiques (Vogalib) : possèdent un effet sédatif neurologique (neuroleptique léger).

Pourquoi il faut choisir son camp :

- Le risque d'empilement : prendre les cinq compléments cités à haute dose provoque une léthargie totale. Au lieu d'être "fonctionnel", on devient un zombie incapable de bouger ou de réfléchir. Limiter son mélange à deux substances maximum (ex. : glycine + L-théanine).
- Le conflit alcool + calmants : l'alcool, même à 0,5 % ou 1 %, décuple l'effet des calmants. Ce mélange peut faire chuter la tension artérielle brutalement, provoquant des vertiges, une vision floue et des pertes d'équilibre.
- Le piège de l'antiémétique : la métopimazine (Vogalib) interagit mal avec tous les autres freins. Elle peut transformer une simple détente en confusion mentale ou en état de somnolence incontrôlable.

La consigne simplifiée :

- Priorité à l'estomac : si l'on prend un antiémétique chimique (Vogalib), on renonce à TOUS les autres calmants et à tout micro-alcool pendant 4 heures.
- Choix de la méthode : choisir soit la

"méthode naturelle" (max 2 compléments), soit la "redescende progressive" (micro-alcool seul), mais éviter les deux à la fois.

– Zéro mélange à risque : si vous devez rester debout, marcher dehors ou conduire, évitez de combiner GABA ou CBD avec du micro-alcool et d'autres sédatifs.

En résumé : en GDB, le cerveau est comme un funambule sur un fil. En empilant les calmants, on lui retire sa capacité à garder l'équilibre. Privilégier la parcimonie pour rester maître de ses mouvements.

4. Chrysanthellum,

– Renoncez à : autres plantes hépatiques, telles que chardon-marie, artichaut, radis noir, etc.

– Pourquoi : le chrysanthellum suffit largement. En ajouter, c'est gaspiller.

5. Minéraux et vitamines,

– Renoncez à : avaler les gélules de zinc ou de vitamines avec du thé noir ou du café.

– Pourquoi : Les tanins et les composés du café emprisonnent en partie les minéraux et

les vitamines. Ils risquent de finir directement dans les toilettes sans passer par le sang. Prendre ces compléments avec de l'eau ou un SRO, et attendre 30 minutes avant le café ou le thé.

6. CBD,

- Renoncez à : prendre du CBD si l'on prend déjà un traitement pour le cœur, la tension (bêta-bloquants) ou la pilule contraceptive.
- Pourquoi : le CBD occupe les usines de nettoyage du foie (CYP3A4). Les médicaments risquent de stagner dans le sang et d'atteindre des taux toxiques, ou à l'inverse, de voir leur efficacité diminuer.

Le mot de l'expert :

Cette liste n'est pas là pour brider les tentatives, mais pour garantir que chaque molécule puisse travailler à 100 %. En curation, "moins c'est plus". Choisir deux ou trois alliés stratégiques est un bon moyen de ne pas finir la journée plus mal qu'on ne l'a commencée.

CHAPITRE 6

SUPÉRIORITÉ DES COMBOS MAISON



Il existe des formules "tout-en-un" dans le commerce, qui réussissent à combiner plusieurs des suppléments dont nous venons de parler. Elles utilisent des dosages précis et des technologies industrielles pour limiter les interactions, mais cela se fait souvent au prix de certains compromis. Ces formules ne valent pas une bonne recette maison, construite par vous-même, consciencieusement, et ce pour les raisons suivantes :

1. Le "Dusting" : l'arnaque des doses minuscules. Dans l'industrie, on appelle ça le label dusting. On met 10 ou 15 ingrédients géniaux sur l'étiquette, mais à des doses tellement minuscules qu'elles n'ont aucun effet biologique. En faisant votre propre mélange, c'est vous qui décidez de mettre **la vraie dose efficace** (celle qui a été prouvée en laboratoire ou celle que vous aurez validée par l'expérience), pas une pincée symbolique.

2. Le sabotage marketing : quand la tendance nuit à l'efficacité. C'est le point le plus vicieux : pour paraître "complètes" ou "surfer" sur une plante à la mode, certaines marques ajoutent des ingrédients qui vont à l'encontre de l'objectif. L'exemple type est la racine de kudzu. Très populaire pour aider au sevrage (arrêter de boire), elle est une cata pour la GDB car elle bloque l'enzyme chargée d'éliminer l'acétaldéhyde. Mettre de la racine de kudzu dans un remède de lendemain de fête, c'est un peu comme envoyer un pompier éteindre un incendie avec un bidon d'essence à la main.

3. La pureté totale : non au tripatouillage industriel. Les industriels ajoutent souvent des additifs suspects ou inutiles dans leur préparation. Ils peuvent servir à faciliter le passage des ingrédients dans les machines d'usine, à réussir certains mélanges, ou bien à améliorer l'aspect du produit fini. Bref, tout sauf servir la santé ! Je vous passe les détails sur le dioxyde de titane, interdit dans la nourriture en Europe, mais – comme c'est étonnant ! – pas dans les compléments

alimentaires, ou bien les huiles hydrogénées, tout simplement mauvaises pour les vaisseaux, et autres édulcorants douteux. Le plus simple est d'envoyer bouler tout ça en faisant vos propres mélanges !

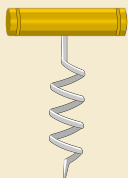
4. Repérez ce qui marche (vraiment) sur VOUS. On n'a pas tous le même foie, les mêmes enzymes, les mêmes alcools préférés, le même rythme de consommation, les mêmes pratiques festives, etc. En testant les produits un par un, vous allez repérer vos "champions". Peut-être que chez vous, le ginseng rouge fait des miracles, alors que le nopal, que dalle. Pourquoi payer pour des ingrédients qui ne fonctionnent pas sur votre métabolisme ? En isolant les actifs, vous devenez l'expert de votre propre corps.

5. Le timing est tout. Une gélule "tout en-un" se prend souvent à un moment T. Le problème ? Votre corps ne traite pas tout en même temps. En gérant votre combo, vous pouvez prendre le bouclier (l'extrait de figue de barbarie) bien avant de boire, l'accélérateur (le ginseng rouge) juste avant

le premier verre, et le calmant (le GABA) au moment de vous coucher. C'est cette précision chirurgicale qui fait la différence entre un réveil difficile et un réveil frais !

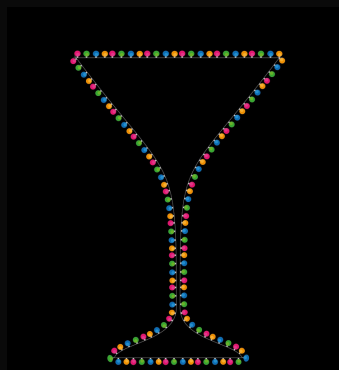
6. La qualité "Premium" au prix du gros.

Les mélanges tout prêts utilisent souvent les formes les moins chères (et les moins absorbables) des ingrédients. En achetant vos composants séparément, vous pouvez choisir la Rolls-Royce de la curcumine ou la forme de magnésium la plus biodisponible. Et le plus beau dans tout ça ? Même en prenant le top du top, ça vous reviendra trois fois moins cher que les solutions marketing du commerce, à quantité de principes actifs égale.



CHAPITRE 7

LES INTERDITS



Les interdits de la GDB : ce qui peut vous envoyer à l'hôpital

Comme nous l'avons vu, un lendemain de cuite, on n'est pas seulement fatigué : on est en état d'invalidité temporaire. Les réflexes sont ralentis, le champ visuel rétréci et la coordination motrice en vrac. Avec le cerveau dans le brouillard et le sang épais comme du sirop, le risque d'accident grave est fortement augmenté.

Les déficits de vigilance, les temps de réaction allongés et les erreurs d'omission — oublier de couper le gaz, oublier le frein à main — transforment des gestes ordinaires en prises de risque réelles. En milieu professionnel comme au volant, une GDB non prise au sérieux peut avoir des conséquences graves, pour soi comme pour les autres.

On se croit capable. On ne l'est pas.
C'est l'erreur la plus monumentale de la journée.

Pourquoi sommes-nous si vulnérables ?

1. Le cerveau en mode "dégradé" : le système nerveux est en plein sevrage, avec rétrécissement du champ visuel, jugement altéré, impulsivité et somnolence accrues. On ne voit pas les dangers, on sous-estime les risques et on s'impatiente. Des études cliniques (*Verster et al., 2020*) ont démontré que la performance de conduite le lendemain d'une intoxication éthylique, même avec un éthylomètre à 0,0 g/L, est statistiquement équivalente à celle d'un conducteur ayant au minimum 0,5 g/L d'alcool dans le sang. En clair : le cerveau conduit comme s'il était encore au bar.

2. Les réflexes en panne : l'oreille interne est perturbée (équilibre), les microtremblements des mains rendent la précision impossible, les muscles sont fragilisés par la déshydratation et courbaturés. Le temps de réaction est lourdement augmenté.

3. Le cœur et les vaisseaux sous pression
: le sang est épaissi par la déshydratation et le cœur est en surrégime pour compenser l'inflammation. Tout ceci augmente fortement les risques d'arythmie, d'AVC ischémique, ou de crise cardiaque, particulièrement lors d'efforts physiques intenses ou de chocs thermiques.

4. L'hypotension orthostatique : se lever trop vite entraîne des vertiges ou des chutes immédiates.

Les interdits de la gueule de bois : **LA LISTE**

Voici l'inventaire des pratiques à proscrire totalement ou limiter sévèrement. Cette liste, bien qu'un tantinet laborieuse, est votre ceinture de sécurité. Lisez-la, imprimez-la, mettez-la en évidence le soir même de la fiesta dans un lieu stratégique (comme les toilettes) pour que tout le monde puisse la lire. À cet effet, je vous ai concocté une affichette "fun" prête à imprimer en annexe.

1. Transports et engins motorisés

- Conduite automobile, moto, quad, etc. : même pour un court trajet. On est un danger public pour soi et pour les autres (risque d'accident multiplié par huit).
- Vélos, trottinette, monocycle, patins à roulettes, skateboard, etc. : l'équilibre (oreille interne) est perturbé, transformant la moindre bordure en piège.
- Engins de chantier ou de motoculture, de tonte, de désherbage, etc. : tondeuse autoportée, tracteur, quad, grue... Interdiction totale.

2. Travail en hauteur et équilibre

- Échelles et escabeaux : interdiction de monter dessus, même pour une ampoule.
- Toitures, échafaudages, nacelles : le vertige lié à la GDB est décuplé par l'altitude.
- Monte-meuble / Diable chargé : risque de déséquilibre majeur.
- Arbres : c'est pas le jour pour y grimper, encore moins pour tailler.
- Randonnée technique : les terrains accidentés demandent une précision que le cerveau n'a plus.

- Alpinisme indoor/outdoor.
- Franchissement de mur, de portail fermé, etc.

3. Travaux domestiques et outils tranchants

- Maniement d'outils coupants : taille-haie électrique, tronçonneuse, scie circulaire, etc.
- Bricolage : perceuse, meuleuse, scie sauteuse, disqueuse, etc.
- Jardinage : sécateur, faucille, serpe, etc.
- Cuisine de précision : couteaux de boucher, hachoirs.
- Rasage manuel : les micro-tremblements augmentent radicalement le risque de lacérations du visage ou du cou.
- Repassage : ça n'a pas l'air compliqué, et pourtant manipuler un objet lourd et brûlant, c'est pas une bonne idée.

4. Chaleur extrême et activités thermiques

- Sauna et hammam : risque de collapsus (malaise profond) par chute de tension.
- Bains brûlants ($> 40^{\circ}\text{C}$) : risque de syncope au moment de sortir de l'eau.

- Exposition prolongée au soleil : le risque de coup de chaleur mortel est décuplé par la déshydratation.
- Sports d'hiver extrêmes.
- Allumage de feu ou barbecue (avec usage d'alcool à brûler ou de gaz) : les retours de flamme accidentels ne pardonnent pas les réflexes lents.

5- Sports et efforts physiques

- Sports intenses : CrossFit, course à pied rapide, musculation lourde. Le cœur peut "décrocher".
- Sports techniques : tennis, ski, roller, badminton, ping-pong, VTT, BMX, danse sportive, etc. Sans coordination, c'est l'entorse ou la fracture assurée.
- Marche rapide prolongée (> 3 km).
- Vélo : se permettre éventuellement une balade à moins de 10 km/h sur terrain plat et hors circulation automobile seulement.
- Sports de contact/violents : boxe, rugby, escalade...
- Charges lourdes (déménagement, déplacement de meubles) : idéal pour se coltiner une bonne hernie discale, si ce n'est

une crise cardiaque.

- Promener un chien puissant/nerveux : un chien qui tire brusquement sur sa laisse peut provoquer une chute ou une luxation de l'épaule.

6. Activités aquatiques

- Piscine : avec surveillance rapprochée uniquement, pas de plongeoir, pas de plongeon.

- Voile, planche à voile, kitesurf, surf, nage en eau libre : non.

- Plongée sous-marine : strictement interdite (risques de décompression et de narcose accrus).

7. Risques électriques et chimiques

- Travaux électriques : le 220 volts est bien suffisant pour se tuer, alors plus que ça, n'en parlons même pas.

- Produits chimiques forts : ne pas faire mumuse avec des acides, de la soude, des solvants, etc.

- Soudure à l'arc, peintures et pesticides : risque d'inhalation toxique augmenté.

8. Responsabilités et décisions critiques

- Décisions financières : ne rien signer, ne pas faire d'achats compulsifs en ligne, ne pas trader (cryptos/bourse, etc.).
- Résiliation de contrats ou d'abonnements : on a vite fait de supprimer un service essentiel par erreur...
- Gestion de comptes bancaires : idem.
- Gestion de crise : éviter les discussions de couple tendues ou les e-mails professionnels incendiaires ! Attendre 24 h que les neurones se reconnectent.
- Surveillance d'enfants <6 ans seul(e) : la vigilance est insuffisante pour garantir leur sécurité.
- Activités professionnelles à haute responsabilité : chirurgie, pilotage, contrôle aérien, etc. Aujourd'hui, vous êtes malade. C'est comme ça, et pas autrement !

9. Environnements à risque

- Sortie solitaire en zone sauvage : risque d'égarement ou de blessure sans secours.
- Cueillette de champignons : demande une attention aux détails que vous n'avez pas.
- Pêche en mer (mal de mer + déséquilibre).

- Chasse (armes).

10. Risques sous-estimés

- Jeux dangereux : trampoline, balançoire...
- Activités artistiques risquées : poterie (tour), sculpture.
- Nettoyage à l'aide de produits agressifs.
- Bains moussants prolongés (glissade).
- Activité sexuelle intense et/ou acrobatique.
- Mélange peinture (pinceaux + solvants).
- Tricot/couture à la machine (aiguilles rapides).
- "Défi TikTok" : ou tout autre défi stupide réclamant de l'audace ou de la coordination.
- Parcs d'attractions (manèges) : les forces G aggravent durablement les vertiges et provoquent des syncopes.
- Fumer au lit : risque d'endormissement et d'incendie décuplé.

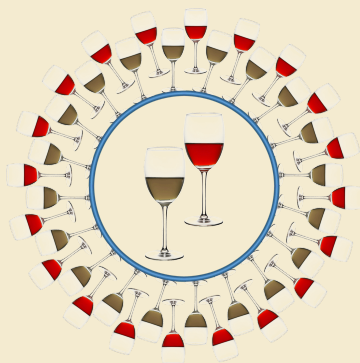
La règle d'or : D.O.R.M.I.R.

S'il ne faut retenir qu'une chose, c'est cet acronyme :

- Décider : rien d'important.
- Outils : rien qui coupe.
- Rouler : rien qui conduit.
- Monter : rien qui grimpe.
- Intensité : rien qui force.
- Réchauffer : rien qui brûle.

Le mot de l'expert :

Soyez paresseux ! Ce n'est pas un manque de volonté, c'est de la biochimie intelligente. Chaque effort inutile, c'est de l'énergie en moins pour nettoyer le foie et le cerveau. Et puis, une journée à buller, c'est toujours mieux qu'une semaine d'hosto, pas vrai ?



CONCLUSION



Nous amorçons la descente.

Vous possédez à présent une boîte à outils concrète pour ne plus subir vos lendemains de fête. La gueule de bois n'est plus une fatalité brumeuse, mais un ensemble de mécanismes que vous savez identifier et désormais traiter point par point. Si l'alcool reste un plaisir qui se paie, vous avez désormais de quoi régler l'addition sans faire faillite.

À travers cet ouvrage, j'ai voulu vous transmettre ce que la science et l'expérience offrent de mieux en matière de gueule de bois. D'autres facteurs jouent un rôle, tels que l'usage du tabac, l'environnement sonore ou lumineux, l'importance de boire en bonne compagnie – et bien d'autres encore –, mais ils mériteraient à eux seuls un ouvrage à part entière !

J'espère que vous saurez faire bon usage de ces connaissances. Ceci dit, ne perdez jamais de vue l'essentiel : le véritable danger de l'alcool ne réside pas dans un lendemain

de cuite, aussi difficile soit-il, mais bien dans les innombrables drames qu'il provoque, des accidents de la route à l'alcoolisme. Face à tout cela, la gueule de bois n'est finalement qu'un avertissement peu cher payé. C'est aussi une invitation claire à rester maître du jeu.

Prenez soin de vous, et laissez-moi vous souhaiter un excellent atterrissage !

Gaspard Kowalski



Annexe

Code d'accès à la page de ressources

Voici votre mot de passe à copier-coller pour accéder à la page de ressources :

GDB2026ProtocoleIntégral

Si vous utilisez toujours le même navigateur, vous n'aurez pas à le ressaisir avant longtemps. Pensez néanmoins à le conserver : il vous permettra d'accéder de nouveau à la page si vous changez d'appareil, de navigateur ou si les données de navigation sont effacées.

La page de ressources étant enrichie de temps à autre, n'hésitez pas à revenir la visiter autant que vous le souhaitez !

Lien vers la page de ressources : [ici](#).

Un cadeau pour vos proches

Si vous avez apprécié cet e-book, n'hésitez pas à en faire profiter vos proches. Grâce au code ci-dessous, ils bénéficieront de 40 % de réduction. Ce code n'a pas de date d'expiration. Vous pouvez donc le conserver et le partager quand vous voudrez.

Code de réduction :

PARTAGE40

Page de vente de l'ebook "Gueule de Bois - Protocole Intégral":

<https://offre.veiislabs.fr/134fa432>

Vous pouvez naturellement leur envoyer le lien comme vous le souhaitez (mail, SMS, WhatsApp, Messenger, etc.).

Pour vous faire gagner du temps, voici un message prêt à copier-coller contenant le lien et le code de réduction.

Bien entendu, libre à vous de le modifier ou de le personnaliser. Plutôt qu'un simple copier-coller par CTRL+V, on obtient parfois un meilleur rendu avec CTRL+MAJ+V.

Salut !

Je viens de lire un ebook que j'ai trouvé pas mal du tout pour prévenir et traiter la gueule de bois. Si ça t'intéresse, l'auteur offre à ses lecteurs un code de réduction de 40 % à partager avec leurs proches.

Page de vente de l'ebook "Gueule de Bois - Protocole Intégral":

<https://offre.veiislabs.fr/134fa432>

Code de réduction :

PARTAGE40

Bonne lecture !

Affiche “Les interdits de la gueule de bois”

Voici l'affichette promise dans le chapitre correspondant, qui rappelle en un coup d'œil les principales imprudences à éviter en GDB.

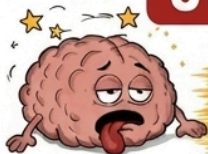
Elle est au format portrait proche du 2:3, comme toutes les pages de cet ebook. Si elle est imprimée au format A4, il restera sur les côtés deux petites bandes blanches. Si vous préférez un plein format A4, téléchargez-la [ici](#), ou A5 (2 fois plus petit), [ici](#), ou encore A6 (4 fois plus petit), [ici](#). Quel que soit le format utilisé, une fois l'affichette imprimée, vérifiez que le QR code fonctionne toujours.

Installez l'affichette avant la soirée dans un ou plusieurs endroits fréquentés où elle sera bien visible : porte des toilettes, réfrigérateur, comptoir du bar... afin que le plus grand nombre puisse en profiter.



CHECK-LIST DE SURVIE

JOUR DE GUEULE DE BOIS



= CERVEAU EN MODE DÉGRADÉ.
MERCI DE RAPPELER PLUS TARD !

MODE
DÉGRADÉ.



ET AVANT DE FAIRE QUOI QUE CE SOIT... PENSEZ :

D.O.R.M.I.R.

D



DÉCIDER :
RIEN D'IMPORTANT.



O



OUTILS :
RIEN QUI COUPE.



R



ROULER :
RIEN QUI CONDUIT.



M



MONTER :
RIEN QUI GRIMPE.



I



INTENSITÉ :
RIEN QUI FORCE.



R



RÉCHAUFFER :
RIEN QUI BRÛLE.



UNE JOURNÉE À BULLER,
C'EST TOUJOURS MIEUX
QU'UNE SEMAINE D'HOSTO, PAS VRAI ?

AFFICHE INSPIRÉE DE L'EBOOK
GUEULE DE BOIS – PROTOCOLE INTÉGRAL
PAR GASPARD KOWALSKI



*Boire est facile.
Savoir boire est un art.*

Gaspard Kowalski

© 2026 Gaspard Kowalski.
Tous droits réservés mondialement.