



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Pourquoi l'abus d'alcool cause-t-il la gueule de bois ?

**L**a gueule de bois est certainement l'effet secondaire le plus fréquemment associé à la consommation excessive d'alcool. Surtout à cette période de l'année ! Même si on croit souvent que cet état désagréable est causé par la déshydratation, il s'agit en fait d'un phénomène beaucoup plus complexe qui fait intervenir des processus inflammatoires.

Les lendemains difficiles associés à l'abus d'alcool sont probablement aussi anciens que la découverte des boissons alcoolisées elles-mêmes, étant même déjà mentionnés dans la Bible : « Malheur à ceux qui se lèvent de bon matin pour courir après les boissons enivrantes et qui s'attardent le soir, échauffés par le vin ! » (Isaïe 5 :11).

**Whisky, brandy, cognac, tequila et vin rouge frappent plus fort**

Cette « gueule de bois », connue en médecine sous le nom de « veisalgie », touche au moins une fois par année 75 % des personnes qui consomment de l'alcool, 15 % des buveurs allant même jusqu'à expérimen-

ter cet état une fois par mois. La veisalgie débute généralement de six à huit heures après la fin de la consommation d'alcool, c'est-à-dire lorsque le niveau d'alcool dans le sang diminue, et atteint un maximum lorsque les dernières traces d'alcool sont éliminées de la circulation. Les symptômes de la veisalgie peuvent varier d'une personne à l'autre, mais incluent généralement un ou plusieurs des malaises présentés dans le tableau (1). Il n'est pas rare que ces malaises persistent plus de 24 h après la fin des festivités.

par mois. La veisalgie débute généralement de six à huit heures après la fin de la consommation d'alcool, c'est-à-dire lorsque le niveau d'alcool dans le sang diminue, et atteint un maximum lorsque les dernières traces d'alcool sont éliminées de la circulation. Les symptômes de la veisalgie peuvent varier d'une personne à l'autre, mais incluent généralement un ou plusieurs des malaises présentés dans le tableau (1). Il n'est pas rare que ces malaises persistent plus de 24 h après la fin des festivités.

### DÉSHYDRATATION ET INFLAMMATION

La consommation excessive d'alcool provoque une acidose métabolique (réduction du pH sanguin due à une hausse de lactate et d'acides gras libres) ainsi que plusieurs modifications dans les taux des hormones impliquées dans le contrôle du volume de liquide corporel (vasopressine, aldostérone, rénine). La combinaison de ces facteurs mène à un état de déshydratation caractérisé par une sécheresse de la bouche (d'où l'expression « gueule de bois » !) et une soif plus prononcée qu'à la normale. Cependant, plusieurs facteurs peuvent causer une déshydratation similaire sans pour autant provoquer les malaises associés à la veisalgie. Il est donc probable que d'autres mécanismes sont à l'œuvre dans le développement de ce phénomène.

L'alcool provoque une augmentation de plusieurs molécules inflammatoires (interleukine-12, l'interféron gamma, prostaglandines, etc.) et des études ont montré que la gravité de la veisalgie était corrélée au taux sanguin de certains marqueurs de l'inflammation, notamment la protéine C réactive (2). Les facteurs responsables de cet effet inflammatoire pourraient être dus à l'alcool lui-



■ Il n'est pas rare que les malaises associés à un abus d'alcool persistent plus de 24 h après la fin des festivités.

même ainsi qu'à la présence « d'impuretés » appelées « congénères » dans les boissons alcoolisées. Ces congénères (amines, amides, histamine, polyphénols) sont produits au cours du processus de fermentation et sont les grands responsables des propriétés organoleptiques de ces boissons.

### L'EFFET DES CONGÉNÈRES

Il est bien établi que les boissons qui contiennent le plus de congénères (whisky, brandy, cognac, tequila, vin rouge) provoquent une veisalgie plus importante que les boissons contenant moins d'additifs, comme la vodka et le gin.

Par exemple, une étude a rapporté que 33 % des volontaires ayant consommé une quantité importante de whisky (1,5 g/kg) ont développé une veisalgie, contre seulement 3 % pour ceux qui avaient consommé la même quantité d'alcool sous forme de vodka (3).

Lorsqu'elle ne se produit qu'occasionnellement, la veisalgie est un état désagréable, mais qui n'entraîne pas de conséquences majeures pour la santé. Par contre, des études ont montré que lorsqu'elles se produisent de façon répétitive, ces veisalgies sont corrélées à une hausse de la mortalité due aux maladies du cœur, un effet vraisemblablement lié à l'effet pro-inflammatoire causé par l'abus d'alcool (4). Une autre bonne illustration des avantages qu'il y a à boire modérément !

### TABLEAU DES PRINCIPAUX SYMPTÔMES ASSOCIÉS À LA VEISALGIE

Symptômes	Personnes affectées
Maux de tête	66 %
Sentiment de malaise général	60 %
Diarrhée	36 %
Perte d'appétit	21 %
Tremblements	20 %
Fatigue	20 %
Nausées	9 %

(1) Wiese et coll. The alcohol hangover. *Ann Intern Med*, 2000;132:897-902.

(2) Wiese et coll. Effect of *Opuntia ficus indica* on symptoms of the alcohol hangover. *Arch Intern Med*, 2004;164 :1334-40.

(3) Prat et coll. Alcohol hangover: a critical review of explanatory factors. *Human Psychopharm*, 2009;24:259-67.

(4) Kauhanen et coll. Frequent hangovers and cardiovascular mortality in middle-aged men. *Epidemiology*, 1997;8:310-14.

### RECETTE ANTICANCER

#### CROUSTADE AUX PETITS FRUITS

Si vous avez des petits fruits congelés, ne les faites pas décongeler avant de les utiliser dans cette recette. Cette croustade est délicieuse avec de la glace à la vanille. Les baies sont une excellente source d'une très grande variété d'agents anticancéreux et on devrait en consommer régulièrement.

90 g	(1 tasse) de flocons d'avoine
120 g	(1/2 tasse) de cassonade ou de sucre roux bien tassé
35 g	(1/4 tasse) de farine tout usage
3 c. à s.	de beurre froid
600 g	(4 tasses) de petits fruits variés frais ou congelés (fraises, framboises, bleuets et mûres)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, la farine et le beurre jusqu'à l'obtention de grumeaux homogènes.
3. Mettre les fruits dans un plat en pyrex de 20 x 20 cm (8 x 8 po) et couvrir avec la garniture.
4. Cuire au four à découvert de 30 à 45 min jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que le centre soit bien cuit. Servir tiède.

6 À 8 PORTIONS  
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE  
DIFFICULTÉ : FACILE

Dr Richard Béliveau



Tiré du livre :