

INFO TOXICO JANVIER 2015

Mystérieuse gueule de bois



Mal de bloc insoutenable, soif intense, nausée, étourdissements, maux d'estomac, lenteur, léthargie qu'on ne parvient pas à secouer... La liste des symptômes du «lendemain de cuite» est bien connue.

Coût sur l'économie : 161 milliards \$ par année en perte de productivité aux États-Unis, ou 1,37 \$ par consommation ingérée, selon le Center for Disease Control. Presque trois fois plus que les coûts des hospitalisations pour intoxication à l'alcool, de la criminalité liée à l'ivresse et de l'alcool au volant réunis.

Malgré sa grande banalité, la gueule de bois est encore mal comprise. On connaît bien quelques trucs pour la prévenir ou la guérir, mais les recherches publiées ces 15 dernières années en ont relégué plusieurs au rang de remèdes de grand-mère. Aucun d'entre eux n'est efficace contre tous les symptômes...

Explication partielle

L'explication classique qui a longtemps prévalu résumait la gueule de bois à une déshydratation. Cela reste *«une bonne explication, mais partielle»*, commente Damaris J. Rohsenow, spécialiste des dépendances et de la gueule de bois de l'Université Brown, aux États-Unis. L'alcool est un diurétique, c'est-à-dire une substance qui fait uriner. Il va donc de soi qu'un buveur un peu trop enthousiaste finira par se dessécher, un état qui peut provoquer des maux de tête et, bien sûr, assécher la gorge.

Testé, le lien entre la déshydratation et les symptômes de la gueule de bois s'est avéré beaucoup plus faible que prévu. Les gens déshydratés ont des concentrations d'électrolytes (sels minéraux) dans le sang plus élevées que la normale, simplement parce qu'ils manquent d'eau pour les diluer. Plusieurs projets de recherche ont trouvé que les concentrations d'électrolytes font peu varier la sévérité de la gueule de bois.

D'autres études se sont concentrées sur la vasopressine, une hormone responsable de l'équilibre eau-électrolyte et sur laquelle l'alcool agit. Mais, là

encore, dit Mme Rohsenow, les résultats montrent que le lien est faible.

Quoi d'autre? Un restant d'alcool dans le sang?

Impossible! Au petit matin, le corps a eu amplement le temps de se débarrasser de presque tout l'éthanol ingéré la veille.

Les sous-produits dans lesquels l'organisme décompose l'alcool?

Peuvent-ils «traîner» plus longtemps dans le sang?

«A priori, ce pourrait être l'acétaldéhyde», selon Claude Rouillard, chercheur en neurologie et en toxicomanie à l'Université Laval. La transformation de l'alcool dans le sang emprunte plusieurs étapes, dont la première consiste à changer l'alcool en acétaldéhyde, un composé toxique qui provoque des symptômes très semblables à ceux du lendemain de veille : nausées, maux de tête... L'hypothèse a d'ailleurs été défendue par plusieurs chercheurs.

«L'ennui, avec cette explication, c'est que nous avons des enzymes qui défont l'acétaldéhyde et qui sont si efficaces qu'il n'en reste presque plus le lendemain», dit M. Rouillard. Des études l'ont d'ailleurs confirmé.

À cause de cela, bien des gens cherchent la clé de l'énigme dans la bouteille plutôt que dans nos veines. Lorsque les levures des vignerons et des brasseurs font fermenter le sucre et produisent de l'alcool, elles rejettent en même temps tout un cocktail de substances nommées congénères, dont plusieurs sont toxiques.

Comme ces congénères sont plus abondants dans les boissons foncées que dans les claires, l'hypothèse était facile à tester. Mais voilà, ces résultats aussi sont ambigus : certaines études trouvent des lendemains de cuite qui pardonnent davantage avec des boissons claires, alors que d'autres ne montrent pas de différence.

Devant tant de culs-de-sac, des savants se sont mis à chercher des explications plus compliquées, comme un effet de l'alcool ou de ses sous-produits sur le système immunitaire, qui provoquerait des inflammations. Plusieurs chercheurs y travaillent, mais M. Rouillard est loin d'être convaincu.

«Ça me surprendrait que l'alcool cause des réactions inflammatoires, parce qu'on en consomme régulièrement, alors le corps est habitué à la présence de l'alcool.»

Et le sommeil?

S'agirait-il alors d'un effet secondaire indirect?

«L'alcool est connu pour déranger le sommeil, en particulier pendant la seconde moitié de la nuit, alors qu'il

rend les périodes d'éveil plus fréquentes et le sommeil, moins profond. Mes propres recherches ont trouvé que des mesures objectives de dérangement du sommeil (sommeil peu efficace, plus de temps d'éveil, réveils plus nombreux) sont corrélées avec une gueule de bois plus sévère», a écrit Mme Rohsenow.

Mais dans l'ensemble, dit-elle, il reste encore pas mal de travail à faire. Ce qui est désormais évident, c'est que l'on a affaire à un phénomène nettement plus complexe que ce qu'on a déjà cru. Les facteurs à l'œuvre sont multiples, ce qui explique pourquoi les symptômes sont relativement disparates, et pourquoi aucun remède ne les guérit tous.

Mince consolation en attendant la pilule miracle: des études suggèrent que les individus qui souffrent des gueules de bois les plus intenses (à quantité d'alcool égale) semblent en partie protégés contre l'alcoolisme...

Quelques trucs « plus ou moins bons » contre la gueule de bois

Boire de l'eau - Parmi toute la pharmacopée de grand-mère censée prévenir ou guérir les lendemains de veille, le verre d'eau reste sans doute le plus efficace. Ou le moins mauvais: ce ne sont pas tous les symptômes de la gueule de bois qui peuvent s'expliquer par la déshydratation. *«Bien que cela n'ait pas encore été étudié, boire de l'eau (avant de se coucher ou le lendemain) peut réduire les symptômes de la gueule de bois comme la soif, les étourdissements et la bouche sèche. Cependant, il est peu probable que se réhydrater réduise pour la peine la présence et la sévérité de la gueule de bois»* (Revue de littérature scientifique, 2010, Current Drug Abuse Reviews).

Manger gras - Il existe plusieurs variantes de cette croyance voulant qu'une cuillerée d'huile avant de consommer beuverie vous immunise contre la gueule de bois. Saucisson, poutine ou pizza, l'idée est toujours la même: s'enrober l'estomac d'une couche de lipides afin de retarder l'absorption de l'alcool. Il semble qu'il y ait des avantages à manger avant de boire de l'alcool, puisque la nourriture sert de «coussin» dans l'estomac et retarde l'absorption de l'alcool. Mais ça ne fait pas de miracle : 80 % de l'éthanol est absorbé dans l'intestin, et non dans l'estomac...

- **Ne pas fumer** - Même si ni l'un ni l'autre n'est recommandable, l'alcool et le tabac vont souvent de pair dans les Fêtes. Or une étude parue l'an dernier, qui a suivi 113 étudiants américains pendant huit semaines, a montré que les lendemains de cuite sont plus fréquents et plus pénibles chez ceux qui fument le plus.

Vieillir

Intuitivement, on jurerait que les lendemains de veille empirent à mesure que l'on avance en âge. Or il semble que ce soit plutôt l'inverse: une étude danoise portant sur quelque 51 000 personnes de 18 à 94 ans a trouvé que les risques d'avoir une gueule de bois intense après avoir bu immodérément diminuent avec l'âge - et ce, même en contrôlant pour le nombre de consommations ingérées.

Être chanceux - La gueule de bois n'est pas distribuée au mérite. 20 à 25 % des personnes ne s'en ressentent pas du tout, ou si peu.

Éviter le café?

Pas vraiment de différence.

Source : [Jean-Francois Cliche](#), Le Soleil, décembre 2014

