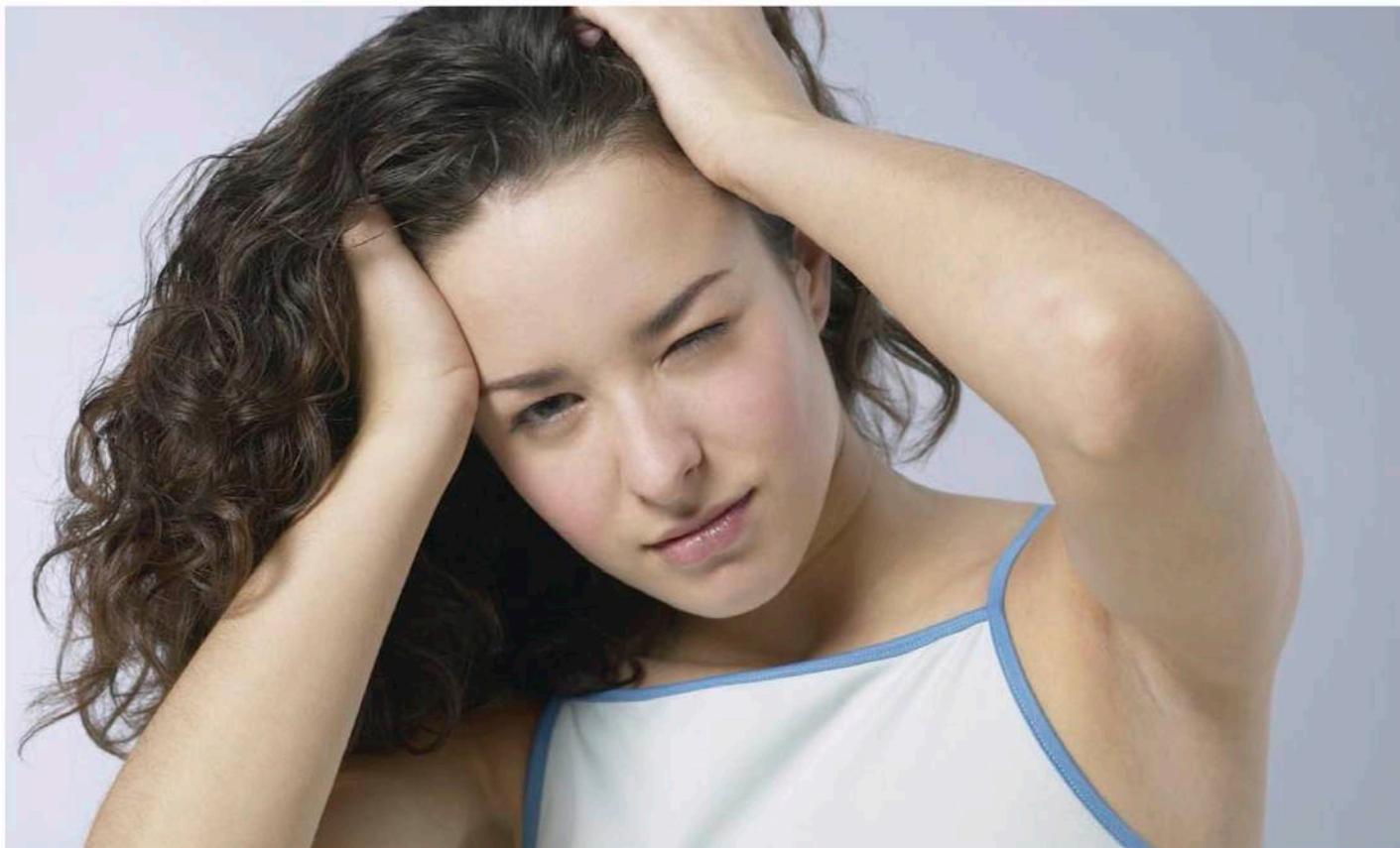




Bien gérer les lendemains de fête



Les excès d'alcool accompagnent généralement les fêtes de fin d'année. Leur répercussion sur l'organisme se manifeste le plus souvent par des maux de tête, des troubles digestifs voire un état nauséux qui ne manquent pas de laisser des traces. Alors comment faire pour neutraliser ces méfaits et vous permettre de temps à autre de passer un bon moment avec des amis, apprécier une coupe de champagne et savourer un bon cru ?

L'alcool passe entre 15 et 60 minutes dans le sang selon qu'il est pris à jeun ou au cours d'un repas, qu'il est consommé

par une femme ou un homme et que le foie est en bonne ou mauvaise santé. Il est naturellement véhiculé vers les cellules les plus vascularisées. Ce sont celles du cerveau qui assurent la coordination motrice et le comportement du foie.

Son impact sur l'organisme

L'alcool, comme la nicotine, le café, le thé, la cola, le chocolat, contient une substance toxique appelée alcaloïde. La particularité de cette substance est de pouvoir traverser

la membrane grasseuse qui protège nos cellules. Le foie est l'organe qui est chargé de la filtrer afin d'éviter qu'elle passe dans le sang. L'alcool dégrade ainsi progressivement les cellules du foie et du cerveau. Il altère aussi la muqueuse intestinale, en témoigne les réactions fréquentes de l'intestin en cas d'excès. Et quand on sait que l'intégrité de la barrière intestinale est fondamentale pour le système de défense de l'organisme, il n'est pas étonnant de constater une dégradation rapide de l'état de santé chez les consommateurs réguliers d'alcool.

Pourquoi la femme supporte-t-elle moins bien l'alcool ?

Ceci tient au fait que son foie est régulièrement sollicité pour synthétiser des œstrogènes lors de la deuxième partie du cycle.