



ÉVITE LA GUEULE DE BOIS, BOIS DE L'EAU!



CE QUI CAUSE LA GUEULE DE BOIS

Connais-tu les symptômes de la **déshydratation** ? Ceux-ci ressemblent étrangement à ceux de la gueule de bois. Coïncidence? Et bien non! En fait, l'alcool affecte une glande dans notre cerveau qui envoie alors un mauvais signal à nos reins, soit d'éliminer plus d'eau dans les urines. D'où l'expression: Tu bois une bière, tu en pisses cinq. Donc plus tu bois, plus tu as soif.



Éviter de prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène. (Ex: Tylenol, Advil)

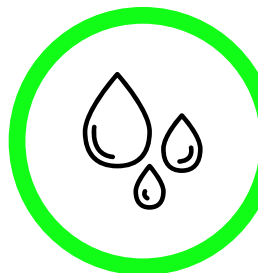


Boire de l'eau entre chaque consommation

Alterner avec des consommations sans alcool.

S'apporter une bouteille d'eau réutilisable!

Ajouter des électrolytes à son verre d'eau avant de se coucher.



RESTER HYDRATÉ

La meilleure méthode pour rester hydraté, c'est de boire suffisamment d'eau tout au long de ta soirée. Pour cela, il est recommandé de **boire un verre d'eau pour chaque consommation d'alcool**. Certaines personnes attendent la fin de la soirée pour boire toute leur eau. C'est mieux que rien, mais peu efficace pour te réhydrater. Ta vessie risque de te réveiller souvent au courant de la nuit.

Il existe également un outil sur le site d'Éduc'alcool pour des recettes de mocktails.

<https://www.educalcool.qc.ca/outils/alternalcool/>



ÉVITE LA GUEULE DE BOIS, BOIS DE L'EAU!



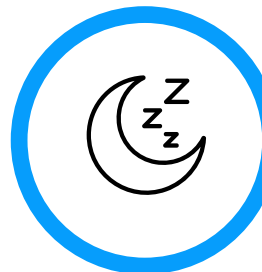
Il existe également un outil sur le site d'Éduc'alcool pour suivre l'évolution de ton taux d'alcoolémie

<https://www.educalcool.qc.ca/outils/calcoolateur/>



NE PAS MÉLANGER, MYTHE OU RÉALITÉ ?

Mythe. Mélanger les types de boissons alcoolisées n'est pas ce qui cause la gueule de bois en soi. Cependant, le fait de mélanger les types d'alcool lors d'une même soirée peut amener les gens à consommer plus qu'à l'habitude. En effet, il est plus **difficile de garder le compte lorsque la concentration d'alcool varie d'un verre à l'autre.**



ALCOOL ET SOMMEIL

Il est normal de se sentir épuisé le lendemain d'une soirée alcoolisée. En effet, il a été prouvé que la consommation d'alcool affecte grandement le sommeil. Évidemment, **la perturbation du sommeil contribue au sentiment de malaise que l'on éprouve le lendemain matin.**