

Découvrez notre sélection de masques pour toute la famille !

[LaSante.net](#) > [Conseils](#) > [Automédication](#) > [Forme et vitalité](#) > [Gueule de bois ou "veisalgie"](#)

Conseils

Bien-être

Automédication

- [Forme et vitalité](#)
- [Nez et oreilles](#)
- [Maux de bouche et de gorge](#)
- [Yeux](#)
- [Maux de ventre](#)
- [Problèmes de peau](#)
- [Problèmes d'été](#)
- [Problèmes d'hiver](#)
- [Problèmes féminins](#)
- [Muscles et articulations](#)
- [Bébé](#)
- [Allergie](#)

Infos pratiques

Pathologies

Vétérinaire

CONSEILS : GUEULE DE BOIS OU "VEISALGIE"



LaSante.net, PHARMACIE EN LIGNE FRANÇAISE :

- MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE
- BEAUTÉ, HYGIÈNE, BÉBÉ, BIEN-ÊTRE...

[DÉCOUVRIR >](#)



Fatigue, mal de crâne, bouche pâteuse, nausée, souvenirs flous de votre soirée ? Vous avez probablement un peu trop forcé sur l'alcool hier soir et vous voilà en proie à une belle gueule de bois (ou "veisalgie") ...

Celle-ci se déclare dans les heures suivant une consommation excessive d'alcool. Trois personnes sur 4 seront victimes d'une gueule de bois après avoir consommé de l'alcool plus que de raison.

C'est votre cas ? Voici comment vous remettre rapidement !

[Au sommaire :](#)

[Symptômes](#)

[Comment fonctionne la gueule de bois ?](#)

[Urgence "gueule de bois", que faire ?](#)

[Comment l'éviter ?](#)

Autres Conseils

- ["Fatigue"](#)
- ["Troubles du"](#)
- ["Allopathie"](#)
- ["Mal des tra"](#)
- ["Aromathérce
essentielle"](#)

Besoin de conseil

- [Posez-
votre c](#)
- [Demar
être raj](#)

Produ associ


Donormyl 15

2,34 €
[Voir p](#)


Doxylamine
15 mg

Les symptômes de la gueule de bois varient en fonction de chaque personne et de la quantité d'alcool ingérée. Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- mal de tête
- nausées
- maux de ventre et diarrhée
- fatigue et faiblesse importante
- tremblements

Comment fonctionne la gueule de bois ?

1. L'acétaldéhyde

La gueule de bois apparaît lorsque le taux d'alcool dans le sang se rapproche de 0g/L. Celui-ci, digéré par le foie, se transforme notamment en acétaldéhyde. Lorsque l'organisme en contient trop, cette substance nous rend nauséux et sujets aux vomissements.

2. Le foie

Le foie est l'organe qui digère l'alcool. Il est également chargé de dégrader les matières grasses et certains médicaments. Il est capable de digérer l'équivalent d'une consommation par heure lorsqu'il est en pleine forme. Cela signifie que pour qu'il soit pleinement performant, il faut éviter de surcharger son activité en consommant des aliments trop riches ou des médicaments (également digérés par le foie). Aussi, contrairement à ce que certains aiment dire, il n'est donc pas recommandé de boire à nouveau de l'alcool pour faire passer les symptômes lorsque vous souffrez de vesalgie : vous ne feriez qu'entretenir un cercle vicieux.

3. L'acidose

L'alcool est un élément acide. Lorsqu'on en ingère trop, l'organisme a ensuite du mal à revenir à l'équilibre acide/base qui assure son bon fonctionnement. Lorsque l'on souffre de gueule de bois, il est donc déconseillé de consommer davantage d'aliments ou de boissons acides (jus d'orange, viandes...mais également le café !). On conseillera plutôt les aliments alcalins (basiques) tels que le pain, le miel, certains légumes...

4. La déshydratation

La consommation d'alcool entraîne enfin une déshydratation. Il est donc très important de bien s'hydrater en buvant de l'eau durant la consommation d'alcool (alterner par exemple un verre d'alcool avec un verre d'eau) mais également avant de vous coucher et le lendemain. Pour finir, sachez que la caféine, en plus d'être acide (cf. paragraphe précédent), accroît le phénomène de déshydratation corporelle... Alors évitez le café !

Urgence "gueule de bois", que faire ?

- Buvez beaucoup d'eau ou, à défaut, des tisanes (menthe, gingembre...).
- Le jus de tomate, tout comme les jus de légumes, est riche en sels minéraux et par conséquent vivement recommandé pour aider l'organisme à lutter.
- Mangez ! Privilégiez le pain grillé et accompagnez-le de miel
- Evitez à tout prix l'aspirine (il augmente la concentration de l'alcool dans le sang) et sachez que plus de 150 médicaments interagissent de manière négative avec l'alcool... Idem pour le paracétamol : il est toxique pour le foie ! En temps normal et lorsque les doses et l'usage sont respectés, cela n'entraîne pas de répercussions particulières. Mais en cas de gueule de bois, le foie est déjà bien occupé à éliminer l'alcool... Ne le surchargez pas avec du paracétamol !
- Nous recommandons également la prise de citrate de bétaine. Il permet de faciliter la digestion et donc de diminuer les maux d'estomac en lendemain de cuite.



UPSA Citrate de Bétaine Citron Sans Sucre 2 g

Voir le produit



En poursuivant votre navigation sur notre site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ils permettent certaines fonctionnalités comme par exemple la sauvegarde de votre panier. [En savoir plus](#)

OK

Doxylamine E
15 mg

1,99 €

Voir p



Euphyt

6,38 €

Voir p

Voir le produit

- Enfin, une bonne journée de repos est indiquée pour bien récupérer...

Comment l'éviter ?

Modérer votre consommation d'alcool est évidemment la première chose à faire pour éviter la gueule de bois et rester en bonne santé. L'abus d'alcool est dangereux à court terme (risque d'accidents divers, conduite et comportement dangereux...) comme à long terme (cirrhose...).

Buvez de l'eau régulièrement au cours de la soirée et avant de dormir. Enfin, sachez que la vitamine C accélérerait l'élimination de l'alcool par l'organisme. Prenez un comprimé avant de réveiller !



Vitamine C UPSA 1000 mg x 20

Voir le produit

[Retour au sommaire des conseils de LaSante.net](#)

Page mise à jour le 15 octobre 2021

Les avantages de LaSante.net



Médicaments sans ordonnance



Livraison 24/48h



Origine des produits certifiée



Paiement sécurisé



Un pharmacien à votre service



Fidélité & Parrainage

Pharmacie du Bizet



Pharmacie

du Bizet

49 boulevard
Bizet
59650 Villeneuve
d'Ascq
[Contactez-nous !](#)



Agence Régionale de Santé



Ordre national des pharmaciens



Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé



Association française des pharmacies en ligne

Pharmacie en ligne autorisée à vendre des médicaments depuis le 17 avril 2013

Restez informé !

Chaque mois dans notre newsletter,



Twitter

La presse parle de nous

LaSante.net sur TF1 !



En poursuivant votre navigation sur notre site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ils permettent certaines fonctionnalités comme par exemple la sauvegarde de votre panier. [En savoir plus](#)

OK

Je m'abonne à la newsletter



Tous droits réservés

Conditions Générales de Vente

Mentions légales

Qui sommes-nous ?

© Elsker Agency

Contact

En poursuivant votre navigation sur notre site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ils permettent certaines fonctionnalités comme par exemple la sauvegarde de votre panier. [En savoir plus](#)

OK