

14.04.2016 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse L'alcool: une méthode inefficace pour recharger ses batteries

Lausanne (ots) -

Quelles recettes appliquer contre le manque d'énergie au printemps? Les boissons alcooliques, même les plus pétillantes, sont un piètre remontant, rappelle Addiction Suisse. Rien ne vaut une activité physique régulière, des nuits suffisamment longues et une alimentation équilibrée.

La fatigue printanière nous envahit. Passer de la froideur hivernale à des journées plus chaudes s'avère difficile pour certaines personnes. La fatigue peut s'installer comme une chape de plomb avant que les hormones ne retrouvent leur équilibre. Au printemps, on se plaint souvent de problèmes circulatoires, d'irritabilité ou de troubles du sommeil.

Pour relancer leurs capacités physiques ou mentales, certains se tournent alors vers les boissons alcooliques ou d'autres substances censées être stimulantes. Or l'effet prétendument dopant d'un cocktail pétillant s'avère vite factice. Et, par la suite, on se sent souvent encore plus épuisé.

Pas d'alcool quand on ne se sent pas en forme L'alcool est mauvais conseiller face à des problèmes tels que l'insomnie ou la maîtrise de sentiments négatifs, comme la tristesse ou la frustration. Boire régulièrement de l'alcool pour se détendre ou évacuer le stress augmente le risque de consommation problématique.

L'alcool est, d'une manière générale, un piètre stimulant et ne résout pas les problèmes. Au contraire, consommé en quantité excessive ou trop fréquemment, l'alcool est préjudiciable au corps. Quelques informations à ce sujet:

* L'alcool modifie le rythme du sommeil. Le lendemain, on se sent donc souvent mal et exténué. * L'alcool passe plus rapidement dans le sang lorsque l'estomac est vide. La concentration d'alcool dans le sang augmente par conséquent plus vite et l'on s'enivre plus rapidement. * Les boissons chaudes ou gazeuses chargées en alcool et en sucre (p. ex. liqueurs, punch, champagne ou alcopops) accélèrent encore la vitesse d'absorption. * L'alcool affecte l'équilibre hydrique du corps qui évacue alors trop d'eau. * L'élimination de l'alcool demande du temps: le corps en élimine environ 0,1 à 0,15 pour mille par heure.

Ce qui aide vraiment

Les véritables remontrants sont les promenades en plein air, une activité physique régulière, un régime alimentaire équilibré et des nuits calmes.

Plus d'informations sur ce thème:

www.alcooldanslecorps.ch

Brochure Alcool et santé <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/227-alcool-et-sante.html>

Brochure Apéro: avec ou sans? <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/213-apero-avec-ou-sans.html>

Recettes de cocktails sans alcool <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/224-recettes-de-cocktails-sans-alcool.html>

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet. Plus de 200'000 personnes soutiennent notre ONG.

Plus d'informations concernant Addiction Suisse sur notre site internet www.addictionsuisse.ch

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur: www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75