

Un p'tit verre d'alcool le soir aide-t-il à s'endormir ?

FAUX et VRAI ! A première vue, prendre un verre ou deux semble aider à trouver le sommeil. Il est vrai qu'à faible dose, l'alcool peut faciliter un peu l'endormissement, sans effet néfaste sur les différents stades du sommeil. Mais à plus forte dose, s'il aide habituellement à s'endormir et à ne pas se réveiller durant les premières heures, il bouleverse le restant de la nuit, entraînant un 2. sommeil plus fragmenté, des éveils nocturnes et parfois un réveil matinal précoce avec incapacité de se rendormir.

En pratique, l'alcool est plutôt un « faux ami » du sommeil : s'il peut favoriser l'endormissement, en réalité il a tendance à perturber le sommeil.

De plus, la notion de faible ou forte dose est très variable selon les personnes, avec tous les risques liés à la consommation régulière (et parfois excessive) d'alcool.

En outre, la consommation d'alcool entraîne aussi un apport calorique inutile.

Si vous souffrez de troubles du sommeil, vous trouverez davantage de bénéfices en faisant plutôt une pause dans votre consommation d'alcool. Le mois de janvier et son défi « janvier sans alcool » sont une bonne occasion de tenter l'expérience et probablement améliorer votre sommeil, tout en prenant soin de votre santé.

Source : <https://addictomed.fr>

« Verre »

Matière à base de sable inventée il y a plus de quatre mille ans : les égyptiens ont découvert qu'en chauffant du sable (« silice », SiO_2 pour les chimistes) avec de la chaux vive et du natron (minéral blanchâtre abondant dans les champs de sel en plein désert), ils obtenaient une matière rigide, plus ou moins vitreuse et transparente. En ajoutant certains ingrédients ou poudres minérales colorées au mélange, ces premiers verriers ont obtenu des verres spécifiques ou diversement colorés.

Depuis, les chimistes ont fait beaucoup de progrès et, aujourd'hui, ils fabriquent toutes sortes de verres avec des ingrédients très variés.

Les récipients en verre sont utilisés notamment pour servir la boisson. On peut alors se poser une question pratique importante : quelle est la dose d'alcool contenue dans un verre ? Tous les tenanciers de bistrot et autres débits de boisson le savent, plus la teneur en alcool est forte, plus le verre est petit :

- bière : 5° d'alcool, 25 cl
- vin, champagne : 12° d'alcool, 10 cl
- apéritif : 18° d'alcool, 7 cl
- whisky, pastis : 40°-45° d'alcool, 2,5 cl

En pratique, un verre contient 10 g d'alcool.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Covid19 très élevé
- Grippe moyen
- Inf respiratoire très élevé
- Gastro-entérite moyen

Sources :

RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Don du sang » ?

Cochez la bonne réponse

- interdit si on a eu la Covid-19
- interdit au vacciné contre la Covid-19
- permis si on est infecté par la Covid-19
- permis au vacciné contre la Covid-19.

Pour vérifier l'exactitude de votre réponse, consultez le Doc du jeudi n°2021-52 en ligne sur le site <https://openrome.org/ddi/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddi>