



Pourquoi a-t-on la « gueule de bois » ?

Les lendemains de fêtes trop arrosées se caractérisent souvent par des maux de tête, des douleurs diffuses, une fatigue générale, des nausées, une intolérance digestive et le sentiment que rien ne va. Tous ces signes sont dus à une seule et même cause : le manque d'alcool.

De la même façon que les opiacés provoquent un syndrome de manque qui « accroche » le toxicomane au produit stupéfiant, l'absorption d'alcool peut être suivie d'une période de « manque » très pénible. L'alcool est d'ailleurs la principale porte d'entrée des adolescents dans le monde de la toxicomanie.

Une des façons de supprimer le manque alcoolique est de reboire un peu d'alcool : cette thérapeutique est bien connue des gros buveurs chroniques qui sirotent leur verre de blanc le matin sur le zinc des bistrots.

De même, beaucoup de produits censés soigner la gueule de bois doivent leur efficacité apparente au fait qu'ils contiennent des plantes dissoutes dans... de l'alcool.

L'autre façon de soigner la gueule de bois, c'est d'attendre que le manque disparaisse spontanément, au bout de quelques heures. Même si elle n'est pas prise en charge par la Sécurité Sociale ou les Mutuelles, la patience est un excellent traitement pour ceux qui osent s'en servir.

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Régime

Modification de son alimentation dans un but thérapeutique. Il faut se souvenir de l'adage « il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ». En effet, pour vivre, nous avons besoin de l'énergie (les calories) apportée par l'alimentation. Si nous dépensons moins de calories que nous n'en mangeons, nous les mettons en réserve de diverses façons, notamment sous forme de graisse stockée dans la partie haute du corps (le tronc et le cou). Ce stock accroît notre corpulence et notre poids.

A l'inverse, si nous nous dépensons beaucoup, notre consommation de calories excède ce que l'alimentation nous apporte. Nous puisons alors dans nos stocks, notre poids a tendance à diminuer et notre silhouette s'affine.

Beaucoup de ceux qui veulent maigrir pensent que la meilleure stratégie consiste à manger moins et à sélectionner les aliments pauvres en calories. Les industriels de l'agro-alimentaire exploitent abondamment ce filon, en proposant des aliments allégés et... plus chers.

Pour maigrir, il existe une autre stratégie plus astucieuse et moins coûteuse : se dépenser plus. Monter les escaliers à pied, faire un peu de marche tous les jours (descendre 2 stations de bus ou 1 station de métro avant celle qui dessert son lieu de travail), aller à la piscine 1 fois par semaine, prendre son vélo le plus souvent possible, etc. sont d'excellents moyens de « brûler davantage de calories » en douceur et sans se ruiner. Si, parallèlement, l'alimentation reste la même, on puise dans ses stocks et on maigrit.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite élevé
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens très faible

Source : <http://www.grog.org>

et <http://www.pollens.fr>

Bonne Année 2012 !