

Est-ce que le corps met du temps à éliminer l'alcool ?



**Est-ce que boire
de la bière ou du whisky
c'est pareil ?**

**Est-on toujours
euphorique ou joyeux
quand on boit de l'alcool ?**

**Est-ce que les prémix
contiennent beaucoup
d'alcool ?**

Ce qui compte c'est la quantité d'alcool pur absorbée et non le type d'alcool consommé. Dans les bars, boites et restaurants, tous les verres alcoolisés comportent la même quantité d'alcool. Pour obtenir cette même quantité, on tient compte du degré d'alcool pour déterminer le volume du verre servi. En revanche, chez soi ou chez des amis, il est difficile de savoir quelle quantité d'alcool pur on a absorbée car on se sert différemment.

OUI.

Un verre standard met environ 2h pour s'éliminer du corps. Si on boit plusieurs verres, les temps d'élimination s'additionnent. Un verre servi à la maison (qui peut contenir 2 à 3 fois plus d'alcool) peut donc mettre de 4 à 6h à s'éliminer. Les lendemains difficiles signifient bien souvent que tout l'alcool n'est pas encore éliminé.

OUI.

Une bouteille de prémix (Smirnoff Ice par exemple) contient plus de 5 degrés d'alcool, ce qui est équivalent à une bière. En revanche, ces boissons n'ont pas ou presque pas le goût de l'alcool, qui est masqué par le goût du sucre. Plus la boisson alcoolisée est sucrée et gazeuse, et plus l'alcoolémie augmentera vite : attention aux mauvaises surprises !

Ça dépend.

Chacun réagit différemment par rapport à l'alcool. De plus, son état d'esprit du moment influe aussi sur cet effet. Si on ne se sent pas très à l'aise, ce n'est pas forcément l'alcool qui peut aider à se sentir mieux. L'alcool peut aussi provoquer un repli sur soi ou des comportements de violence.

**Est-ce que l'alcool
désaltère ?**



**Y a-t-il des méthodes pour
dessaouler rapidement ?**

**Est-ce que l'alcool
réchauffe ?**

**Est-ce que si on coupe
son verre d'alcool
avec du jus de fruit
on aura moins d'effet ?**

NON.

La seule méthode efficace pour dessaouler est d'attendre que cela passe. Boire de l'eau réhydrate, c'est important, mais cela ne fait pas baisser le taux d'alcoolémie ni les effets de l'alcool.

NON.

Au contraire, l'alcool déshydrate en faisant transpirer et aller aux toilettes souvent. Par conséquent, l'alcool donne plutôt envie de boire, ce qui peut pousser à continuer de boire de l'alcool et donc à se déshydrater davantage. Veiller à s'hydrater régulièrement pendant et après la consommation !

NON.

Diluer de l'alcool avec de l'eau ou d'autres boissons en modifie le goût mais la quantité d'alcool reste la même. De plus si c'est moins fort en goût on peut avoir tendance à en consommer plus et plus rapidement.

NON.

La sensation de chaleur est trompeuse puisque l'alcool réchauffe la peau mais refroidit l'intérieur du corps, ce qui fait diminuer sa température.