



Auteure
Delphine Gallicet



Pharmacie de la Grand Place
62370 Audruicq



Conseils et remèdes de lendemain de fête

Les fêtes sont parfois une période difficile pour notre organisme. On le bouscule en changeant notre alimentation et nos habitudes. Les grands repas répétés et apéros en famille peuvent déséquilibrer tout notre système digestif et déclencher aussi des symptômes désagréables comme la « gueule de bois », les migraines, ... Nous verrons ici, quelques conseils à appliquer pour profiter au mieux de cette fin d'année.

Anticiper la crise de foie

« La crise de foie », terme non médical et uniquement employé en France, regroupe divers symptômes tels que nausées, ballonnements, lourdeurs digestives survenant après un excès alimentaire ou un repas bien arrosé.

Quelques conseils pour y échapper :

- Évitez de vous jeter trop goulûment sur ce qui vous est présenté ; bien mâcher chaque bouchée, savoir s'arrêter quand on est rassasié et éviter de se resservir. En cas de symptômes, le Citrate de bétaine® ou l'Oxyboldine®

peuvent être utilisés pour y remédier.

- Modérez votre consommation d'alcool et bannissez les mélanges.

Lutter contre « la gueule de bois »

Cette sensation désagréable de mal-être, bouche sèche, maux de tête viendrait essentiellement de la consommation excessive d'alcool.

Comment y remédier ?

En limitant les excès, en pensant à bien s'hydrater pendant et après le repas, en évitant de consommer le ventre vide (l'alcool favorise l'hypoglycémie). La vitamine C, anti-oxydant puissant connu pour réduire la fatigue,

permet aussi d'aider à la détoxification du foie. Pour une meilleure efficacité, pensez à débiter sa prise l'après-midi précédant la soirée de fête.



Et après mon tatouage ?

Un tatouage nouvellement réalisé constitue une plaie sur la peau et donc une porte d'entrée aux bactéries. Il faudra traiter la zone tatouée dans les meilleures conditions pour que la cicatrisation se fasse de manière optimale.

Les 15 premiers jours :

- Attendre 3 à 6h avant de retirer le premier pansement. Laver le tatouage avec un savon doux antibactérien pour éliminer les résidus d'encre et de sang.

Ex. : Cicaplast B5 lavant (La Roche Posay®), Dermalibour+gel (Aderma®).

- Sécher sans frotter en tamponnant avec un linge propre.
- Se désinfecter les mains et appliquer une crème cicatrisante.

Ex. : Cicaplast B5 baume (La Roche-Posay®), Cicalfate post-act (Avene®).

Laisser la zone à l'air libre, un pansement ne sera remis que si nécessaire (travaux salissants, poussières, zones de gros frottement.)

- Durant cette période de cicatrisation, la zone tatouée peut démanger ou laisser apparaître des croûtes : ne surtout pas gratter, vous risquez d'endommager le dessin et les couleurs.
- Ne pas exposer la zone aux UV : préférer la période hivernale (automne et hiver) pour vous faire tatouer afin de moins sensibiliser la peau.
- Éviter les bains de mer, la piscine, le sauna ou le hammam pendant un mois après le tatouage : la peau pourrait se ramollir et voir sa cicatrisation retardée.
- Faites une pause d'environ deux semaines concernant le sport : la peau a besoin de repos pour se régénérer et les étirements, les tenues de sport moulantes et la transpiration pourraient gêner la cicatrisation.

Sur le long terme :

- Selon la taille du tatouage, la cicatrisation peut durer trois semaines à trois mois. Durant cette période, conservez le rituel de toilette indiqué précédemment.
- Une fois le tatouage cicatrisé, traitez la zone de la même manière que le reste du corps en l'hydratant. En effet, une peau bien hydratée permet au noir du tatouage de gagner en profondeur et aux couleurs en intensité. Le rendu du tatouage sera alors optimal.



Manger léger le lendemain

Malgré l'envie de finir les restes de la veille, mieux vaut reprendre de suite une alimentation équilibrée, veillez à ingérer les aliments en petite quantité, en évitant les aliments gras (charcuterie, sauce, fromage, aliments transformés) et trop sucrés (glaces, pâtisseries); privilégiez les aliments maigres comme la viande blanche et le poisson, les légumes cuits et les soupes. Mangez lentement et sans stress. Bien sûr, pas d'apéritif ou d'alcool à table mais plutôt un grand verre d'eau !

Combattre l'acidité gastrique

Alimentation trop riche, repas tardifs, trop lourds, alcool, peuvent être à l'origine de brûlures gastriques ou même de reflux.

Comment apaiser ses douleurs?

En utilisant des antiacides (Maalox®, Rennie®) ou des alginates (Gavisconell®) qui vont apporter un soulagement rapide mais transitoire. Des inhibiteurs de la pompe à protons tels le Mopralpro® ou l'Ipraalox® peuvent être nécessaires si les antiacides ne sont pas suffisants. Ils sont utilisés sur une période de quelques jours. Une utilisation prolongée nécessite un avis médical.

Soulager les maux de tête

Quelques astuces :

- Évitez le tabac et pensez à vous reposer dans un endroit calme
- Fuyez les écrans
- Massez-vous le front et les tempes avec un macaron au menthol ou une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, qui par « effet froid » vont atténuer les symptômes
- Grâce à la caféine qu'il contient, le café peut aussi s'avérer efficace lors d'une crise migraineuse.

