



1 mois sans alcool : ma santé me dit merci !

Après un mois sans alcool, quels sont les bénéfices ?

- **Un meilleur sommeil** : l'alcool peut aider à l'endormissement mais il bouleverse le restant de la nuit : sommeil plus fragmenté, éveils nocturnes et parfois un réveil matinal précoce avec incapacité de se rendormir.
- **Une sensation d'être plus en forme**
- **Un meilleur teint** : l'alcool provoque une déshydratation de l'épiderme, qui perd de sa souplesse.
- **Une possible perte de poids** : l'alcool est calorique, il contient de grandes quantités de sucre. Ce sucre est directement stocké en tant qu'énergie dans les cellules graisseuses, alors que le corps est occupé à utiliser les calories provenant de l'alcool. De plus, l'alcool augmente l'appétit.
- **Des économies financières**



Bon à savoir : Alcool et sport ?

Consommer de l'alcool est encore moins indiqué lorsqu'on fait du sport. Pendant que le corps se charge de l'évacuer, les muscles reçoivent moins de sucre et l'acide lactique se décompose plus lentement. Cela se traduit par une baisse d'énergie et plus de douleurs musculaires.