



dévoré  
tout cru

## Recettes miracles contre le « Hang Over »

Le Groupe d'Intervention Alternative par les Pairs vous suggère ici quelques recettes miracles contre le *Hang Over* ou quand les lendemains de veille sont trop difficiles. Quoi manger quand votre estomac n'est pas dans son assiette? Peut-être vous sentez-vous tellement desséché que même boire un lac tout entier ne vous suffirait pas. Mais avant de parler d'ingérer quoi que ce soit, commençons par prendre une bonne douche tiède! Ensuite, nous vous recommanderons de recommencer à boire, mais pas n'importe quoi!

Alors quoi boire? Bien sûr, il y a l'eau, mais ça reste vraiment plate, et ce, dans tous les sens du terme. Pour faire mieux il y a le Gatorade. L'une des boissons les plus connues et la plus souvent utilisée après un lendemain de veille. Généralement consommé par les personnes qui font des activités sportives, ce liquide à la couleur fluo va vous réhydrater très rapidement tout en vous apportant des glucides. Les glucides font partie, avec les protéines et les lipides, des constituants essentiels des êtres vivants et de leur nutrition, c'est donc juste du bon pour se remettre en forme. Voici une recette maison du Gatorade: 2/3 d'eau + 1/3 jus + une demi-cuillère à thé de sel pour une quantité 1 litre de breuvage.



Le lait de noix de coco est une autre boisson moins connue qui pourrait vous venir en aide. Il est préférable d'acheter le produit en canne au dépanneur plutôt que d'essayer de

## Abonne-toi à L'Injecteur !

L'Injecteur produit quatre numéros par année.

NOM : ..... PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

PAYS : ..... COURRIEL : .....

**Veillez poster le tout à l'adresse suivante :**  
**L'Injecteur, 1300 Sanguinet, Montréal Q.C H2X 3E7**

couper une noix alors que l'on est amoché, ce qui pourrait vraiment être dangereux! Le lait de coco, en plus d'être nourrissant, comporte de grandes qualités hydratantes. Il contient notamment une source primaire de gras et entre dans la diète de million de personnes dans le monde. Encore une fois, c'est juste du bon pour vous! Si tu ne trouves pas de lait de coco, le jus de tomates ou de légumes font aussi l'affaire.



(Mallox, Thums, et cie). Après quatre ou cinq rots bien bruyants, vous serez débarrassés de vos maux brûlants. Pour le mal de bloc, évitez les acétaminophènes (Tylenol) et les ACC

(Aspirine) parce que ça va surcharger le foie et irriter l'estomac. Le mieux, c'est de prendre des ibuprofènes (Advil ou Motrin).

Si la boisson que vous avez bue est en mesure de rester dans votre estomac, plutôt que d'en ressortir, vous pourrez commencer à penser manger un truc plus consistant (biscuits soda ou pain grillé). Dans les recettes faciles, il y a la soupe poulet et nouilles. Vous pouvez également utiliser toutes les soupes sans trop de mottions, qui s'ingèrent et se digèrent facilement, en pouvant aussi ressortir de votre estomac sans trop d'encombres si le besoin s'en fait sentir! Pour terminer et si le cœur vous en dit, vous pouvez manger des fruits juteux et sucrés comme le melon d'eau ou une canne de fruits mélangés. Évitez les aliments trop gras, trop sucrés ou qui contiennent de la caféine.

Nous pourrions aussi vous suggérer d'être bien reposé et de bien manger avant vos soirées d'enfer. Avant de commencer à consommer, une cuillère à soupe d'huile d'olive ou encore mieux, une bonne bouffe grasse vont protéger votre estomac. Pensez à boire quelques verres d'eau durant la soirée et également avant d'aller dormir. Ces simples petits conseils de départ vous aideront probablement à être moins éméché le lendemain matin. Soyez également prévoyant en achetant à l'avance les provisions nécessaires. Même si l'on ne peut pas toujours prévoir nos soirées de débauche, vous ne serez pas obligé de vous promener à l'épicerie avec la tête qui tourne et le cœur sur les lèvres.

Il y a trop souvent des problèmes de brûlement d'estomac qui accompagnent notre décrépitude du lendemain de veille. Pour cela, le lait et le yogourt sont de bons produits pour arriver à calmer ces brûlures. Cependant, le truc miraculeux contre ce problème demeurent les antiacides

Malgré tous les trucs que l'on pourrait vous donner, la fin d'un *Hang Over* demeure toujours une question de temps et de repos. On souhaite tout de même que ces recettes miracles puissent vous aider dans vos prochaines virées.

Le Groupe d'Intervention Alternative par les Pairs

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE **L'INJECTEUR** VOUS EST OFFERT **GRATUITEMENT**.  
IL VOUS EST PAR CONTRE DEMANDÉ DE PAYER LES FRAIS POSTAUX.

VEUILLEZ COCHER LA CASE QUI VOUS CONVIENT ET LIBELLÉ VOTRE CHÈQUE À **CACTUS MONTRÉAL**

NOMBRE	POUR UN ENVOI	POUR UN ABBONNEMENT (4 NUMÉROS)
1 À 2 EXEMPLAIRES	3.00 \$ <input type="checkbox"/>	15.00 \$ <input type="checkbox"/>
3 À 5 EXEMPLAIRES	6.00 \$ <input type="checkbox"/>	20.00 \$ <input type="checkbox"/>
10 EXEMPLAIRES	8.50 \$ <input type="checkbox"/>	35.00 \$ <input type="checkbox"/>

DE PLUS JE DÉSIRE SOUTENIR  
L'INJECTEUR À L'AIDE D'UN DON  
D'UN MONTANT DE \_\_\_\_\_ \$  
MERC!

SI VOUS DÉSIREZ PLUS DE COPIES OU QUE NOTRE SÉLECTION NE VOUS CONVIENT PAS,  
VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE AU : **514-847-0067** POSTE 204 OU PAR TÉLÉCOPIEUR AU : **514-847-0038**  
OU PAR COURRIEL : **linjecteur\_udi@yahoo.ca**