

L'alcool, le grand traître de nos hivers

28 janvier 2010, 15:32, 13 Jours

Pallier le froid hivernal avec une gorgée d'alcool n'aide pas vraiment. Le corps se refroidit plus rapidement après un vin chaud ou un grog, contrairement à l'impression de chaleur qu'ils procurent. L'alcool n'est pas non plus un remontant efficace pendant les sombres journées d'hiver. Explications et conseils de l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies.

Certaines personnes sont sujettes au spleen de l'hiver et de ses journées froides et courtes. La baisse d'humeur est typique durant les sombres journées hivernales: 10% environ de la population souffre de fatigue, d'abattement, de perte d'énergie et de problèmes de concentration. Les responsables, ce sont le manque de lumière du jour et les journées courtes et froides. Certains se tournent alors vers l'alcool dans l'idée de se détendre, de reprendre des forces ou de se réchauffer. L'alcool peut certes atténuer les émotions négatives et donner une impression subjective de chaleur. Mais l'apparence est trompeuse. L'abattement refait surface, souvent de façon aggravée, après seulement quelques instants. Quant à l'impression de chaleur, elle est due au fait que l'alcool dilate les vaisseaux sanguins, qui irriguent ainsi davantage la peau. Parallèlement, les températures glaciales au-dehors contribuent à une perte de chaleur non négligeable. Prendre un verre au bar, chez soi ou au bord des pistes de ski, afin de retrouver ses forces ou de se réchauffer ne mène à rien.

Se réchauffer sans prendre de risque

Alors, que faire? Faire preuve de modération, même lorsqu'il s'agit de combattre le froid ou l'abattement. Une consommation modérée équivaut à deux verres d'alcool par jour pour les hommes et à un verre pour les femmes au maximum. Il n'est pas recommandé de boire de l'alcool lorsque l'on ne se sent pas bien et que l'on cherche à se détendre. «Le risque de boire de plus en plus souvent et dans des quantités toujours plus importantes augmente» explique Irene Abderhalden, spécialiste de la prévention à l'ISPA. Les moyens efficaces d'améliorer l'humeur et de se tenir au chaud en toute sécurité sont le mouvement, les moments en plein air, une alimentation savoureuse et équilibrée, une passion, des séances de sauna ou la compagnie d'autres personnes.