

## BOIRE DE L'ALCOOL EN HIVER, ÇA RÉCHAUFFE ?

---

Cette semaine, toute la France va connaître des températures négatives. Saviez-vous qu'il est contre-productif de boire de l'alcool pour se réchauffer ?

Après avoir bu, on ressent une impression de chaleur qui est due à une dilatation des vaisseaux sanguins de la peau. Mais cette impression est trompeuse car elle s'accompagne en réalité d'une perte de chaleur.

La plupart du temps, cette baisse de la température corporelle est très modérée et ne présente aucun risque pour la santé. Mais, si vous passez la soirée à danser dans une boîte de nuit surchauffée en buvant des quantités importantes d'alcool, la perte de chaleur sera plus importante et vous rendra plus vulnérable au froid.

Si vous avez besoin de prendre l'air entre deux danses, veillez à bien vous couvrir et à ne pas rester seul. En effet, la consommation d'alcool accroît le risque d'hypothermie (température corporelle inférieure à 35 °C) qui peut conduire au décès, d'autant plus si vous faites un malaise ou que vous vous endormez à l'extérieur.

### Article en lien :

[Les risques immédiats](#)