

GRANDS FROIDS : ATTENTION À L'ALCOOL

Alors qu'une vague de froid circule sur la France, Alcool info service met en garde contre l'abus d'alcool par ces températures.

Par période de grand froid, le corps essaye de s'adapter afin de maintenir la température du corps à un niveau acceptable. Les vaisseaux sanguins à la surface de la peau se rétrécissent pour mieux garder la chaleur. Dans le même temps le rythme cardiaque augmente ainsi que l'activité musculaire par le biais des frissons. Cela permet d'augmenter la production de chaleur et de faire revenir plus vite le sang au centre du corps, là où il fait le plus chaud.

La consommation d'alcool peut contrecarrer ces efforts d'adaptation du corps. En effet, l'alcool a un effet vasodilatateur sur les vaisseaux sanguins à la surface de la peau. Cela précipite la déperdition de chaleur. Une forte ébriété rend inefficace le travail musculaire du corps en contribuant au contraire à leur relâchement. Enfin, en état d'ivresse on est moins sensible aux signaux d'alerte du corps face au froid. On est plus susceptible de rester au froid sans réagir à temps.

Prudence et solidarité

Si l'on est directement exposé au grand froid il est conseillé de moins boire afin de limiter les risques d'hypothermie. Bien évidemment il faut se couvrir au mieux et ne pas hésiter à investir le plus souvent possible un lieu chaud pour se réchauffer.

Si l'on est à proximité d'une personne fortement alcoolisée il est important de ne pas la laisser exposée au froid. Dans cette situation il ne faut pas attendre une demande de la personne pour proposer son aide. Une personne fortement alcoolisée ne se rend pas compte du risque auquel elle s'expose.

L'hypothermie, c'est-à-dire une chute excessive de la température du corps, peut survenir rapidement lorsque les températures sont négatives. Elle peut être mortelle et chaque année compte son lot de décès par hypothermie favorisée par la consommation excessive d'alcool. Pour éviter cela, par période de grands froids se protéger et réagir est primordial.

Articles en lien :

[Alcool, les risques immédiats](#)

[Boire de l'alcool en hiver, ça réchauffe ?](#)