

11.02.2003 - 09:00 Uhr

Prévention: le conseil du mois de l'ISPA: Sports d'hiver: l'alcool est une source de chaleur trompeuse

Lausanne (ots) -

Comment peut-on se protéger le plus efficacement possible contre le froid glacial qui règne en cette saison? Les amateurs de sports d'hiver prétendent souvent avoir une recette secrète de boisson qui réchaufferait rapidement. L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), à Lausanne, rappelle que l'alcool est une source de chaleur trompeuse.

(ISPA) Si l'on prend une grande rasade d'alcool fort en arpentant les pentes et les pistes enneigées, il est vrai qu'on éprouve immédiatement une sensation de chaleur, tout simplement parce que l'alcool dilate les vaisseaux sanguins et que le sang circule ainsi davantage à la surface du corps. Ce qu'il y a de trompeur dans ce phénomène, c'est que le sang se refroidit plus rapidement au contact de la basse température extérieure. En conséquence, on ne se rend plus vraiment compte du froid qu'il fait effectivement, et il en résulte un risque accru de refroidissement ou de gelures.

D'autres solutions que le punch alcoolisé pour lutter contre le froid On ne le répétera jamais assez: pour être sûr d'avoir chaud en pratiquant son sport d'hiver favori, on devrait prendre un bon repas, bouger continuellement et porter des vêtements appropriés. Si vous souhaitez néanmoins boire quelque chose qui vous réchauffe, essayez donc le punch à l'argousier, qui regorge de vitamines et dont nous vous donnons ici la recette:

2,5 dl de thé noir, 1 c.s. de sirop d'argousier, 3,5 dl de jus de sureau, 1 citron (jus et zeste), 1 clou de girofle, 1 bâton de cannelle, du sucre. Amener le tout (à l'exception du sirop et du sucre) à ébullition et passer. Ajouter le sirop et le sucre. Il ne vous reste plus qu'à remplir le thermos préalablement chauffé.

Source: Kreativküche Weidmann:
Kreative Drinks ohne Alkohol.
Müller Rüsclikon Verlag, 1987

Contact:

Secrétariat Prévention et Information
Tél. directe: +41/21/321'29'85
Fax +41/21/321'29'40
mailto: dayer@sfa-ispa.ch
Internet: <http://www.sfa-ispa.ch>