

FUTURA

L'alcool réchauffe le corps, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcasterice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

Est-ce que c'est vrai que l'alcool réchauffe le corps ?

Vous êtes en plein après-midi au milieu du mois de juillet, le soleil tape fort, la chaleur est étouffante et vous profitez d'un barbecue entre amis ou d'un festival en plein air. Pour vous rafraîchir et éteindre votre soif, vous vous servez une bière bien fraîche, ou un verre de rosé bien glacé. Et là, magie, dès les premières gorgées, sensation de fraîcheur immédiate mais ça ne dure pas, puisque à peine quelques minutes plus tard, une curieuse sensation de chaleur commence à vous monter au visage, vous donnant l'impression que votre thermostat interne vient de grimper d'un coup. C'est un phénomène que tout le monde a déjà remarqué lors des longues soirées d'été : l'alcool semble d'abord désaltérer, puis il donne chaud, fait transpirer et donne envie d'enlever une épaisseur ou de s'éventer. Cette réaction physique est si courante qu'elle alimente une croyance populaire inversée mais bien ancrée, selon laquelle l'alcool posséderait de grandes vertus énergétiques capables de recharger les batteries thermiques de notre organisme. Mais si l'on met de côté l'ambiance des terrasses ensoleillées et qu'on interroge la biologie, que se passe-t-il réellement à l'échelle de notre thermorégulation interne lorsque l'on consomme ces boissons sous le soleil ? Pour comprendre le piège tendu par notre propre système nerveux, il faut savoir que notre corps est une machine thermique ultra-précise qui cherche constamment à maintenir sa température centrale autour de trente-sept degrés Celsius, surtout quand l'air extérieur est brûlant. En été, pour évacuer le trop-plein de chaleur, notre organisme utilise un mécanisme de défense très intelligent : il dilate légèrement les vaisseaux sanguins à la surface de la peau pour que le sang y soit refroidi par l'air et par l'évaporation de la sueur. Or, lorsque l'éthanol — la molécule active de l'alcool — pénètre dans notre flux sanguin, il vient jouer les perturbateurs de compétition et saboter complètement ce système de régulation millimétré. L'alcool agit comme un puissant vasodilatateur périphérique forcé : il ouvre en grand et de manière totalement anarchique tous les petits vaisseaux situés juste sous votre peau, y laissant s'engouffrer un afflux massif de sang chaud en provenance du centre de votre corps. C'est précisément ce phénomène biologique qui colore instantanément vos joues en rouge après un verre et qui envoie à votre cerveau un signal thermique immédiat et profondément trompeur. Vos récepteurs cutanés s'enflamment, vous

ressentez une bouffée de chaleur intense, persuadé que votre corps est en train de s'échauffer ou de surchauffer à cause de l'ambiance estivale. Pourtant, pendant que vous savourez ce sentiment de chaleur et que vous transpirez à grosses gouttes, une terrible fuite d'énergie se produit en arrière-plan à votre insu. En déplaçant massivement la chaleur interne vers la périphérie du corps, l'éthanol force votre organisme à évacuer sa propre chaleur interne vers l'extérieur beaucoup plus vite et de manière totalement incontrôlée. C'est un véritable miroir aux alouettes biologique : la sensation de chaud en surface masque en réalité un refroidissement progressif, paradoxal et silencieux de vos organes profonds, la température globale de votre organisme chutant en moyenne d'un demi-degré pour chaque verre consommé. Ce décalage thermique est un piège redoutable en été car l'alcool perturbe les signaux de déshydratation de notre cerveau, nous empêchant de ressentir la vraie soif tout en accélérant la perte d'eau par la sueur et par son effet diurétique. Alors, pour clore notre enquête et dissiper définitivement les vapeurs du mythe : l'idée selon laquelle l'alcool réchauffe le corps au sens noble du terme est rigoureusement fausse, car si la boisson vous donne l'illusion de monter en température sous le soleil, elle agit en réalité comme un climatiseur secret qui refroidit votre cœur et vide vos réserves d'énergie. En conclusion, si vous voulez éviter le coup de chaud ou de finir complètement déshydraté et raplapla sur votre transat avant le coucher du soleil, mieux vaut parier sur une bonne vieille citronnade bien fraîche ou une grande carafe d'eau entre deux discussions. Et n'oubliez pas : si l'alcool ne réchauffe pas le corps, il sait en revanche très bien engourdir la vigilance et les bons réflexes, alors consommez-le toujours avec beaucoup de modération et gardez la tête froide, même quand la fête bat son plein et que le thermomètre s'affole !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !