

ALCOOL

Mots clés : Alcool, AC/FA, Rythme, Cardiaque, Déshydratation, Insolation

Évitez de principe l'alcool. La consommation de boissons alcoolisées est néanmoins permise une fois votre hydratation accomplie, au frais et au repos, en observant les recommandations en la matière pour une personne d'âge mûr soit 3 verres de vin chez l'homme et 2 verres chez la femme.

La consommation d'alcool doit être réduite avec l'âge pour en éviter les effets secondaires : vertiges, HTA, arythmie (AC/FA) et autres troubles.

Diminuez à chaque décennie votre consommation habituelle ou la quantité par verre de moitié à partir de 60 ans. Vous atteindrez ainsi à 80 ans une consommation plus adaptée à votre âge.

Sous les tropiques, veillez à ne pas vous exposez inutilement au soleil pour ne pas vous déshydrater. Boire de l'alcool aggrave le risque de déshydratation liée à la chaleur. En effet, un verre d'alcool bu provoque l'élimination en eau du double de la quantité absorbée. D'où la gueule de bois qui n'est autre chose qu'une déshydratation globale fruit de son retentissement sur les liquides méningés.

L'insolation aboutit aux mêmes conséquences avec son mal de tête et un malaise par déshydratation. Portez un couvre-chef et des vêtements amples et longs à l'image des habitants du désert.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais