

L'alcool

L'alcool en France on l'aime beaucoup, passionnément. Si bien que les Français se placent parmi les plus gros buveurs avec une consommation moyenne de 11,7L par habitant par an. ÉNORME ! Surtout lorsque l'on sait que l'alcool est nocif pour la santé ! Je vous dis tout.

Recommandations :

- Pas plus de deux verres par jour
- Pas tous les jours
- Un maximum de dix verres par semaine

Va évaluer ta consommation sur www.alcoometre.fr !

Tu vas apprendre des choses intéressantes.



Réflexes pour consommer moins :

- Eviter de boire deux verres d'alcool, de bière ou de vin d'affilée. Alternier avec un grand verre d'eau.
- Chasser les routines de consommation : le petit apéro en regardant le 13h ou après le boulot.
- Décider de ne plus boire seul mais seulement lorsqu'on est en famille ou entre amis.

La consommation d'alcool doit rester un plaisir et occasionnelle. Celui-ci ne doit pas être votre boisson. Votre boisson principale doit-être l'eau.

Mais un verre, c'est quoi ?

- 1 ballon de vin (comme la photo ci-dessus)
- 1 verre de pastis
- 1 verre de whisky
- 1 coupe de champagne
- 1 demi de bière à 5°

La bière contient du sucre (plus que le vin) en plus de l'alcool c'est pour cela qu'elle est plus caloriques et qu'elle fait prendre du poids rapidement. On pourrait aussi citer les cocktails dont la composition mélange sucre et alcool.



L'alcool est-il un poison ?

Lorsque l'on dépasse les recommandations de manière régulière, l'alcool ralentit le fonctionnement cérébral, irrite l'estomac, déshydrate, abaisse la température corporelle et la glycémie. Donc c'est d'une certaine façon un poison.

Les effets de l'alcool sur la santé sont considérables. Ceux à court terme se déclenchent quel que soit l'âge du consommateur.

L'alcool est avant tout un produit psychoactif qui vient perturber au niveau cérébral, l'équilibre des neurotransmetteurs.

Consommé de façon répétée, l'alcool peut provoquer des effets chroniques sur l'organisme, variables selon les individus, leur patrimoine génétique, leur âge mais aussi leur sexe. Le corps apprend progressivement à accepter une quantité d'alcool sans réagir et on s'habitue sans se rendre compte que l'on est devenu tolérant.

Des modifications infimes ont lieu dans votre corps, non visibles cliniquement mais qui évoluent vers des pathologies. Parmi celles-ci on peut citer le foie par exemple qui va se charger en graisses ce qui ne se voit pas sauf si l'on fait une échographie, puis cette graisse se transforme en fibrose puis en cirrhose et en cancer.

A la différence de la plupart des aliments et des boissons, l'alcool est absorbé dans le sang en quelques minutes seulement.

Les spiritueux sont-ils plus nuisibles que le vin ou la bière ?

Toutes les formes d'alcool sont nuisibles, car le foie les décompose en substances toxiques.



L'alcool et le corps :

- Ingestion : le contact de l'alcool avec les cellules de la bouche, la gorge et l'œsophage peuvent susciter des cancers dans ces zones. Surtout chez les fumeurs.
- Estomac perturbé : l'alcool incite l'estomac à produire de grandes quantités de suc gastriques susceptibles d'irriter son revêtement et provoquer un ulcère.
- Système circulatoire : l'alcool dilate les vaisseaux donnant une sensation de chaleur, il ralentit le pouls. Les capillaires peuvent se rompre.
- Foie gras : Inflammation et lésions des cellules du foie.
- Reins : 20min après son ingestion l'alcool intensifie la production d'urine. L'excès d'alcool peut donc mener à une déshydratation.
- Cerveau : une partie de l'alcool est décomposée par le cerveau. Le contrôle des fonctions mentales et physiques devient peu à peu difficile.
- Poumons : Ils deviennent sensibles à l'infection.

Du coup l'alcool à doses modérées et consommé occasionnellement c'est bien ! ;)

Pourquoi le champagne enivre-t-il si vite ?

Les bulles du champagne contribuent à l'absorption plus rapide de l'alcool dans le sang, tout comme dans le cas des boissons mélangeant spiritueux et eau gazeuse.



Le taux d'alcool des vins a augmenté ces dernières années car la production moderne laisse les raisins mûrir plus longtemps, donc devenir plus sucrés ce qui aboutit à un vin plus riche en calories.

Parlons justement des calories amenées par tous ces alcools.

Ce sont des calories vides !! C'est à dire des calories qui ne servent à rien. L'énergie est donc stockée, cela fait donc une quantité d'énergie supplémentaire à dépenser.

Je m'explique : Les aliments que l'on ingère nous apportent une quantité de calories (énergie résultant des macro et micro nutriments) qui nous servent chaque jour pour notre métabolisme de base (fonctionnement des organes) +pour couvrir nos dépenses liées à un travail physique ou une activité physique. L'alcool lui apporte des calories sans micro et macro nutriments c'est pour cela qu'elles sont dites « vides », il n'apporte rien à l'organisme si ce n'est des toxines.

Un petit mot sur l'hypoglycémie :

L'alcool inhibe la libération de glucose stocké dans le foie sous forme de glycogène. Donc si vous buvez sans manger il n'y a pas de glucose dans votre sang et c'est l'hypoglycémie. C'est moins le cas avec la bière qui contient des glucides. Prudence les diabétiques ! Jamais de verre sans manger pour vous! Cet effet hypoglycémiant dure plusieurs heures et varie en fonction de la quantité consommée.