



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## L'alcool



2015

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# L'alcool

## Propriétés

- L'alcool est aussi appelé éthanol.
- L'alcool n'est pas un nutriment essentiel à l'organisme humain.
- L'alcool se trouve dans les boissons alcoolisées telles que la bière, le vin, les spiritueux ainsi que leurs produits dérivés.
- Avec 7 kcal/g, l'alcool a une densité énergétique élevée.

## Structure

- L'alcool est un composé organique de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

# L'alcool

## Effets

- L'alcool n'a aucune fonction essentielle.
- Il a un effet aussi bien inhibiteur qu'excitant sur le système nerveux central. Il influence la conscience, la perception et la motricité, ralentit les capacités de réaction et augmente la prise de risques.
- Il amoindrit la performance musculaire.
- Il provoque des nausées et des vertiges.
- Il perturbe l'absorption intestinale de nutriments importants.
- Il amène le sang en périphérie, ce qui provoque rougeur et chaleur au niveau de la peau.

# L'alcool

## Effets (suite)

- Au niveau du rein, agit comme diurétique (effet déshydratant).
- Il provoque des troubles du développement du fœtus.
- Il ralentit la combustion des graisses corporelles.

## Risques

- La consommation chronique d'alcool peut provoquer une dépendance, des troubles psychiques, des dommages aux organes (foie, coeur, cerveau, etc.) et augmenter le risque de développer un cancer.

# L'alcool

## Dégradation

En moyenne : 1g d'alcool pour 10 kg de poids corporel par heure.  
Chez des adultes en bonne santé, le taux d'alcool dans le sang baisse d'environ 0,1‰ (pour mille) par heure.

# L'alcool

## **Consommation d'alcool à faible risque** (OFSP 2015)

Femmes: 1 – max. 2 verres standards par jour

Hommes: max. 3 verres standards par jour

Pour prévenir l'addiction, il faudrait renoncer à l'alcool au moins deux jours par semaine.

Les enfants, adolescents, les femmes enceintes et allaitantes devraient s'abstenir de boire de l'alcool.

Attention: ces indications ne sous entendent pas qu'il est recommandé de boire de l'alcool tous les jours.

Source: <http://www.alcohol-facts.ch/fr>

## L'alcool

**1 verre standard (env. 10-12 g d'alcool pur) correspond à:**

1 dl de vin

3 dl de bière

3 cl de schnaps, d'eau-de-vie, de spiritueux (40 % vol)

**10-12 g d'alcool se trouve dans:**

75 ml de liqueur aux oeufs

3 dl de cidre (4% vol.)

4 cl d'apéritif

3 dl d'alcopops (5-6% vol.)

500g de chocolat fourré à l'alcool

Source : <http://www.alcohol-facts.ch/fr> , Table de composition nutritionnelle suisse, 2015, (basé sur [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch))

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** 