



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

L'alcool



2018

Savoir plus – manger mieux [sgs-ssn.ch](https://www.sgs-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 2018)

Femmes: max. 1 verre standard par jour

Hommes: max. 2 verres standards par jour

Il est recommandé d'observer des journées sans alcool chaque semaine.

Pour des raisons de santé, les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou qui envisagent une grossesse ainsi que les femmes qui allaitent ne devraient pas boire d'alcool du tout.

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

Source: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/das-bag/organisation/ausserparlamentarische-kommissionen/eidgenoessische-kommission-fuer-alkoholfragen-ekal.html>

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)

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch