

Alcool



Alcool

Propriétés

- L'alcool, appelé aussi éthanol, n'est pas un nutriment essentiel à l'organisme humain.
- L'alcool se trouve dans les boissons alcoolisées telles la bière, le vin, le mousseux, les liqueurs ou les eaux-de-vie, ainsi que leurs produits dérivés.

Structure

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

Alcool

Effets

- L'alcool n'a aucune fonction essentielle. En revanche, il a des effets très divers sur l'organisme humain:
 - système nerveux central: capacités de coordination et de discernement amoindries, agressivité accentuée
 - reins: effet deshydratant
 - intestins: absorption amoindrie des nutriments
 - fœtus: troubles du développement
- La consommation chronique d'alcool peut créer une dépendance, des troubles psychiques, des dommages aux organes (foie, cœur, etc.) et augmenter les risques de cancer.
- L'alcool fournit 7 kcal/g.

Alcool

Valeurs de référence pour l'apport en alcool

(apports proposés en g/jour)

Adultes	
Femmes	max. 10 g/jour
Hommes	max. 20 g/jour

Mode de calcul pour estimer le taux approximatif d'alcool dans le sang (en ‰)

$$\text{Hommes} = \frac{\text{Quantité d'alcool en grammes}}{\text{Poids du corps en kg} \times 0,68}$$

$$\text{Femmes} = \frac{\text{Quantité d'alcool en grammes}}{\text{Poids du corps en kg} \times 0,55}$$

Le taux d'alcool dans le sang baisse d'environ 0,15‰ par heure. Cette quantité peut donc être déduite heure par heure du taux d'alcool enregistré au départ.

Alcool

10 g d'alcool sont contenus dans:

	28 g	de whisky
	30 g	de cognac
	32 g	de gin
	70 g	de porto
	75 g	de liqueur aux œufs
	85 g	de vermouth
 	105 g	de vin rouge ou blanc (12% vol.)
	110 g	de champagne, de mousseux, de prosecco
	210 g	d'alcopop (6% vol.)
	250 g	de bâtonnets au kirsch
	260 g	de bière
	325 g	de cidre (4% vol.)
	1,1 kg	de tourte au kirsch