



sges-sn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

L'alcool



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

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

Risques liés à la consommation d'alcool

- Même la consommation régulière de petites quantités d'alcool augmente le risque de cancer, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies. Il n'existe donc pas de quantité d'alcool sans risque.
- Une consommation plus fréquente et en quantités plus importantes peut entraîner des lésions organiques (foie, cœur, cerveau, etc.), des problèmes psychiques tels que la dépression, ainsi que des conflits sociaux. A long terme, elle augmente le risque de dépendance et de diverses maladies.

L'alcool

Recommandations concernant la consommation d'alcool

- Il n'existe pas de quantité d'alcool sans risque. Si on boit de l'alcool, il faut le faire avec modération et respecter plusieurs jours sans alcool par semaine.
- Pas d'alcool pour les enfants et les adolescents. L'alcool a une influence négative sur le développement physique et cognitif et augmente le risque d'une consommation d'alcool à risque plus tard.
- Pas d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement. L'alcool peut nuire à l'enfant.
- Pas d'alcool au volant, lors d'activités fatigantes ou dangereuses (p. ex. sport, randonnée en montagne, utilisation de machines / d'outils), lors de la prise de médicaments et dans d'autres situations.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux