

LA BIÈRE TCHÈQUE, EST-ELLE BONNE POUR LA SANTÉ ?

ÉTUDE

# LA BIÈRE COMME ALIMENT



---

## AUTEUR

PR. MUDR. JAROSLAV RACEK, DRSC

## ÉTUDE TRADUITE PAR

SAS LES BIÈRES TCHÈQUES

*L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.*

---

## À PROPOS DE L'AUTEUR



Crédit photo : Ladislav Solc

Source : [LKS](#)

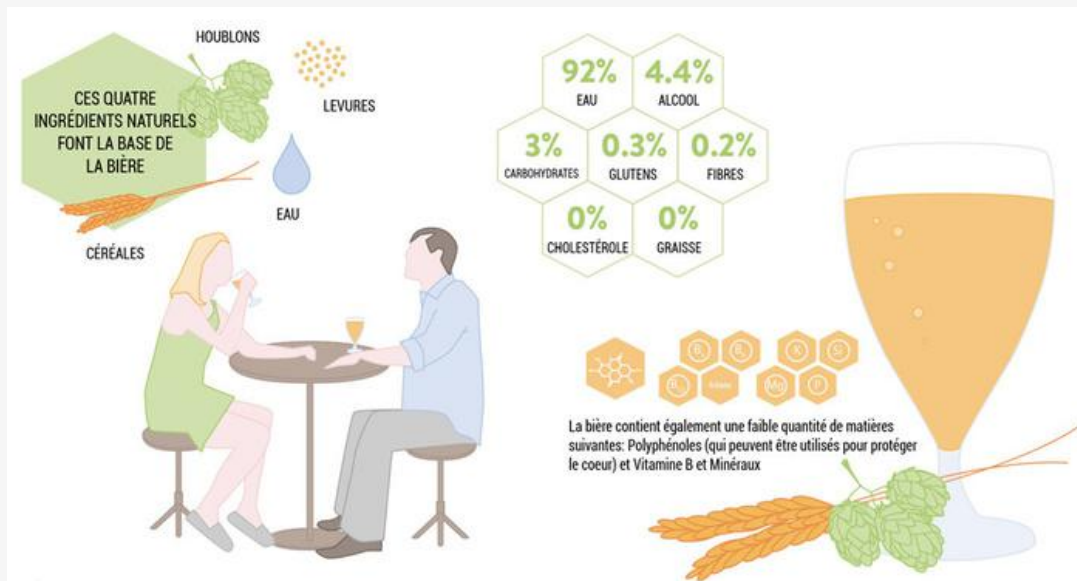
Pr. MUDr. Jaroslav Racek, DrSc., Diplômé de la Faculté de médecine à Pilsen (1975), spécialiste en biochimie clinique, candidat des sciences médicales dans le domaine de la biochimie, maître de conférences en biochimie, nommé professeur de biochimie clinique à la Faculté de médecine de l'Université Charles à Pilsen (1997). Il est le chef de l'Institut de biochimie clinique et d'hématologie de la Faculté de médecine de l'Université Charles et de l'Hôpital universitaire à Pilsen. Il est membre de nombreuses organisations de spécialistes en République tchèque et à l'étranger, et participe à de nombreuses commissions avec des chercheurs et des professionnels.

# ÉTUDE "LA BIÈRE COMME ALIMENT"

La bière peut simplement être définie comme une boisson à faible teneur en alcool, composée de 92 à 93% d'eau, de 4% d'alcool, de 0,5% de dioxyde de carbone et de 2,5 à 3,5% de l'extrait dit résiduel, qui contient, d'une part, des substances provenant des matières premières (malt et houblon), et d'autre part des produits de l'activité métabolique des levures. La composition de la bière dépend de la quantité et de la qualité des matières premières utilisées et de la méthode de leur traitement. Plus de 3000 produits chimiques ont été trouvés dans la bière et plus de 800 ont été identifiés.

La concentration en alcool est obtenue approximativement par une division par trois de la densité primitive de moût. Nous allons nous intéresser plus tard à l'alcool en tant que composant efficace de la bière.

**L'extrait résiduel après fermentation :** il représente moins de 4% ; il contient une partie des sucres non fermentés et non fermentescibles et d'autres substances énumérées ci-dessous. La valeur énergétique de la bière (environ 1820 kJ, soit 440 kcal/l) est donnée principalement par l'alcool et par les sucres contenus dans l'extrait résiduel.



Du point de vue nutritionnel (alimentation) et de la santé, les composants respectifs de la bière sont définis de la façon suivante :

**L'alcool :** formé par l'action des levures sur l'extrait de moût ; les pourcentages de bière représentent le % d'extrait. Celui-ci contient principalement de l'amidon et ses dérivés.

la valeur énergétique n'est pas négligeable, même si elle est inférieure à celle, par exemple, des boissons au cola ou des jus de fruits.

**Les minéraux :** En tant que produit d'origine végétale, la bière contient principalement du potassium, du magnésium, et en

# ÉTUDE "LA BIÈRE COMME ALIMENT"

et du phosphore. Comme elle ne contient pratiquement pas de sodium, qui retient l'eau dans l'organisme, la bière a plutôt un effet diurétique.

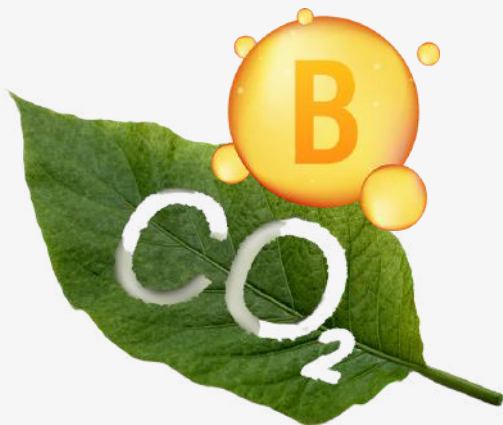
**Les fibres solubles** (bêta-glucanes et pentosanes) : Bien que leur concentration ne représente qu'environ 0,5%, elles ont leur importance en tant que substances favorisant le péristaltisme intestinal et liant certaines substances toxiques dans l'intestin.

## **Le dioxyde de carbone :**

Il a un effet rafraîchissant.

Les agents amers et les substances aromatiques du houblon stimulent le goût et favorisent la digestion.

Les antioxydants du groupe des polyphénols.



## **Les vitamines :**

Nous aborderons plus tard ces deux derniers groupes importants. Bien évidemment, l'alcool a ses effets négatifs, qui se manifestent surtout lorsque la consommation est importante (effets sur l'état psychique, possibilité d'apparition d'une addiction, formation de produits toxiques lors de son métabolisme, en particulier chez les personnes alcooliques, l'acétaldéhyde et les radicaux libres entraînent des lésions hépatiques et des effets cancérogènes). Au contraire, une consommation d'une quantité d'alcool entre 20 et 40 g/jour (chez les hommes) peut avoir un effet positif, comme nous l'avons également écrit dans notre étude « Influence de la consommation modérée de lager blonde de type tchèque sur les facteurs de risque d'athérosclérose chez les hommes entre deux âges ». En plus des effets bénéfiques d'une faible consommation régulière d'alcool, l'effet des polyphénols, antioxydants, a également été constaté ; ce qui a pour conséquence une protection contre les radicaux libres et donc "une neutralisation" de certains effets néfastes de l'alcool. Ce dernier, au contraire, favorise leur absorption.

# ÉTUDE "LA BIÈRE COMME ALIMENT"

Dans le cadre de notre étude, environ 100 hommes en bonne santé, entre deux âges, ont bu 833 ml de lager blonde (une grande et une petite bière) pendant 30 jours.

Nous avons constaté une augmentation significative de la concentration de HDL-cholestérol, qui protège les vaisseaux sanguins du développement de l'athérosclérose.

Le niveau de fibrinogène a diminué, tout comme le risque de coagulabilité du sang - un caillot de sang est généralement ce qui bouche un vaisseau sanguin touché par l'athérosclérose et qui mène à une complication telle qu'une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (apoplexie).

Cette quantité d'alcool, mentionnée ci-dessus, n'a pas affecté de manière significative la fonction hépatique, ni provoqué d'autres effets métaboliques que l'alcool peut parfois provoquer (taux élevé d'acide urique ou encore de graisses sanguines).



Contrairement à la consommation régulière de vin, le niveau d'homocystéine, un acide aminé, également suspecté de favoriser le développement de l'athérosclérose et de la coagulation sanguine, n'a pas augmenté.

Cela est probablement dû à la teneur importante en vitamines de groupe B, en particulier la B6, la B12 et l'acide folique, qui sont nécessaires pour éliminer l'homocystéine.



Cependant, il faut souligner à nouveau que les effets bénéfiques de la consommation de bière ne se manifestent que lorsque la quantité consommée est raisonnable, c'est-à-dire **1 à 2 bières par jour (grande pour les hommes, petite pour les femmes)**. L'effort conjoint des médecins et des producteurs de bière devrait être de promouvoir cette façon particulière de boire de la bière et de prendre position contre une consommation de quantité plus importante, même prise occasionnellement.

---

# ÉTUDE "LA BIÈRE COMME ALIMENT"

Notre deuxième étude, qui a étudié la pression osmotique (osmolalité) de la bière de diverses origines et l'a comparée à la concentration d'alcool, a également donné d'intéressants résultats.

Il ressort, de façon évidente, des résultats de cette étude que l'osmolalité des bières étrangères n'est pratiquement déterminée que par l'alcool ; si l'on déduit l'effet de l'alcool, on avoisine pratiquement le zéro. En revanche, dans le cas des bières tchèques, en dehors de l'effet de l'alcool, la valeur d'osmolalité est aussi déterminée par l'extrait résiduel.

Les glucides, les acides aminés et d'autres substances que celui-ci contient donnent à la bière son goût « dense » très caractéristique.

Ainsi, contrairement aux bières étrangères, nos bières ont leur « corps » ; cette découverte peut servir d'argument supplémentaire pour appuyer la demande auprès de l'Union européenne d'accorder à la République tchèque **l'Indication Géographique Protégée « Bière tchèque »** car elle serait correcte et justifiée.

