



ÉTUDE

Les effets d'une consommation modérée de bière sur la santé des personnes



AUTEUR

MUDR SIMON JIRAT

ÉTUDE TRADUITE PAR

SAS LES BIÈRES TCHÈQUES

À PROPOS DE L'AUTEUR

MUDR. SIMON JIRAT

MUDr. Simon Jirat, diplômé de la 1ère Faculté de médecine de l'Université Charles à Prague (1994). Il exerce à l'Hôpital universitaire général à Prague et à la 1ère Faculté de médecine de l'Université Charles, le 2ème Département de médecine interne - Département de cardiologie et d'angiologie à Prague.

EFFETS DE LA CONSOMMATION DE BIÈRE

La surconsommation chronique d'alcool, entraînant des conséquences sociologiques et médicales graves, est souvent mentionnée dans les textes à destination du grand public comme des professionnels. A contrario, l'effet positif de la consommation modérée d'alcool – ici principalement en buvant de la bière – est très peu évoqué. Ce n'est que dans les dernières années que ce sujet a attiré l'attention et qu'un certain nombre d'études sérieuses ont été menées par des spécialistes. Ainsi, **le grand public commence également à être informé des côtés positifs liés à la consommation de ces boissons.**

Pour commencer, je vais citer un fin connaisseur de l'alcool, Mark Keller, qui saisit tout à fait la complexité de cette problématique : « L'alcool a plusieurs facettes. C'est non seulement un aliment, un liquide et une boisson rafraîchissante, mais également une substance purifiant et apaisant la douleur, et pouvant parfois apporter une sensation de bien-être. Mais, il peut également enivrer et causer une dépendance. »

« Du point de vue d'un médecin, je vais me focaliser sur l'aspect de la santé, lié à la consommation modérée de bière. Celle-ci, **l'une des plus anciennes boissons du monde**, génère toute une gamme d'effets positifs sur la santé humaine, qui ont pour origine l'action complexe de ses composants particuliers. En plus de cela, la bière représente une boisson très convenable, **désaltérante, isotonique et équilibrée** en ions, avec une basse teneur en alcool et avec un large spectre de vitamines. Elle convient également du point de vue **diététique.**

Les effets bénéfiques d'une consommation modérée de bière (c-à-d **de 50cl à 1l par jour pour un homme et de 30cl à 60cl pour une femme**) sont les suivants :

La bière a un effet de protection quant à l'origine et l'évolution de l'athérosclérose. Par conséquent, les cardiopathies ischémiques et la mortalité par infarctus aigu du myocarde et par accident vasculaire cérébral sont réduites. Selon une étude menée en **République tchèque**, les hommes qui consomment 4,9 l de bière par semaine présentent un risque d'infarctus du myocarde environ 3 fois plus faible que le pourcentage habituel, tandis que les femmes qui consomment de 0,5l à 4l de bière par semaine présentent même environ 5 fois moins de risques.

Une consommation modérée de bière entraîne une **diminution de la pression artérielle** en raison de la dilatation des vaisseaux sanguins et des modifications dans des proportions d'eau et de minéraux dans le sang.

Après avoir bu de la bière, le taux de sucre dans le sang baisse, ce qui, associé à un **meilleur usage de l'insuline**, a un effet positif sur le métabolisme des **sucres** et des **graisses**.

La bière ne contient ni le cholestérol ni d'autres graisses, et même si cela peut paraître incroyable, elle est caloriquement plus pauvre que, par exemple, le jus de pomme, le lait ou les boissons au coca. Simultanément à l'intervention dans le métabolisme des graisses, la proportion de graisse corporelle diminue.

EFFETS DE LA CONSOMMATION DE BIÈRE

La bière est un remède naturel idéal pour lutter contre le **stress**. Elle élimine les tensions, favorise la sociabilité et la compréhension. (Encore une fois, ces trois derniers facteurs ont un effet positif sur le système cardiovasculaire.)

La bière est utilisée avec succès pour stimuler le goût et soutenir l'ensemble du processus **digestif** ; elle est particulièrement adaptée à certaines maladies du fonctionnement du tube digestif.

Grâce à ses propriétés - à savoir l'action **diurétique** et l'augmentation de la sécrétion biliaire - elle agit contre la formation de calculs biliaires et de calculs urinaires.

Les effets **antioxydants** de certaines substances de la bière peuvent contribuer à une réduction du risque de tumeurs malignes.

Grâce à une technologie parfaite, qu'on peut comparer à une décontamination, le produit final contient beaucoup moins de substances nocives que les matières premières utilisées.



L'effet bénéfique de la bière sur le corps humain repose sur un équilibre et l'impact complexe des substances contenues dans la bière. Tout d'abord l'alcool. Sur la base de l'analyse d'un certain nombre d'études réalisées sur de grands groupes d'individus, son effet antislérotique significatif peut être documenté.

Le principe est d'augmenter l'effet bénéfique du **bon cholestérol**, le HDL. Celui-ci renvoie l'excès de cholestérol total au foie, où il est décomposé. Le composant défavorable, le cholestérol LDL, celui qui se dépose dans les vaisseaux sanguins et cause un rétrécissement sclérotique des artères, se trouve en partie renvoyé et son taux n'augmente pas ou même **diminue** légèrement.

De plus, en raison de son effet sur les plaquettes, l'alcool réduit la coagulation sanguine, empêchant ainsi la formation de caillots sanguins dans les artères, et donc la formation de complications graves. L'alcool augmente le flux sanguin vers le cerveau et dilate les artères coronaires. A des doses plus faibles, il **abaisse la pression artérielle** ; il a un effet **diurétique** et corrige favorablement le rapport du sodium et du potassium dans le sang et l'urine.

EFFETS DE LA CONSOMMATION DE BIÈRE

Les sucres présents dans la bière sont rapides et faciles à exploiter et représentent une source d'énergie facilement disponible. La plupart des bières (filtrées et pasteurisées) sont relativement pauvres en protéines, mais il est très important qu'elles contiennent tous les acides aminés dits essentiels, qui sont nécessaires pour la production de protéines dans le corps. Ainsi, la bière représente un complément nutritionnel approprié pour un régime pauvre en protéines.

La bière contient une grande quantité de **minéraux** et **oligo-éléments** importants (en particulier le potassium et le magnésium), nécessaires au bon fonctionnement de tous les organes du corps. Les **vitamines**, en particulier du groupe B, y sont également présentes de façon importante, mais aussi d'autres vitamines, plus concrètement les vitamines solubles dans de l'eau, qui agissent comme coenzymes dans un certain nombre de processus métaboliques.



La teneur en **polyphénols végétaux** dans la bière est assez élevée. En tant qu'antioxydants (nommés balayeurs de radicaux libres),

ils sont très bénéfiques pour le ralentissement du développement de l'athérosclérose. Ils fonctionnent de la même façon contre le cancer. A leur tour, les flavonoïdes freinent la fonction des plaquettes et augmentent ainsi l'effet anticoagulant de l'alcool lui-même. Le dioxyde de carbone augmente le flux sanguin vers la muqueuse buccale et la production de salive et de sucs gastriques ; il favorise également l'excrétion des déchets par les reins.



Le **houblon** est un remède apaisant, légèrement amer, qui stimule le goût ainsi que la sécrétion des sucs digestifs. Le dernier, mais non négligeable, effet positif de cette boisson est dû à l'eau de qualité que la bière contient à 92%.

Un apport suffisant de liquides dans la bière, une consommation régulière, permet de maintenir un régime physiologique sain qui empêche la déshydratation du corps associée à un « épaissement » du sang et à des troubles ultérieurs de la circulation sanguine vers les organes. Il faut rappeler que la bière contient de l'eau saine bouillie, provenant souvent de sources de qualité.

EFFETS DE LA CONSOMMATION DE BIÈRE

À la lumière de ce qui précède, nous pouvons, en toute sécurité, résumer les faits mentionnés dans la conclusion suivante :

Un consommateur modéré est beaucoup plus satisfait de sa santé qu'un abstinent ou qu'un fort buveur, qui, l'un et l'autre, mènent souvent une vie solitaire et insatisfaite. Les amateurs de bière sont d'humeur plus positive et ils ont manifestement un risque plus faible de complications cardiovasculaires.

Pour terminer, je mentionnerai les mots d'un vrai spécialiste, le Pr. Piendl de l'Institut des technologies brassicoles de Munich :

“

*Une bière vaut mieux qu'aucune bière.
Deux bières valent mieux qu'une seule.
Cependant, quatre bières ne sont pas
deux fois plus bénéfiques que deux
bières.*

