

# L'apport calorique de l'alcool est sous-estimé

Avec une consommation moyenne de quelque 100 litres de boissons alcooliques par année et par habitant, la Suisse est, en comparaison internationale, un pays à forte consommation. Que ce soit lors de rencontres conviviales ou d'autres occasions, l'alcool est de mise pour de nombreuses personnes. Aussi l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) rappelle-t-il que l'alcool est une importante source de calories, souvent sous-estimée. Des études le démontrent: la plupart des gens consomment de l'alcool sans limiter d'autres apports d'énergie.

Les températures se font plus douces et les jours plus longs. Dehors, la nature reverdit. Avec le printemps revient le besoin, endormi durant les mois d'hiver, de bouger et de sortir. Forts de la résolution de perdre les kilos pris en hiver grâce à quelque régime et un peu d'exercice, beaucoup oublient que l'alcool est une source "discrète" mais ô combien riche en calories. Chaque gramme d'alcool pur fournit en effet près de deux fois plus d'énergie que les hydrates de carbone et les protéines. L'alcool influence, au même titre que l'alimentation en général et l'activité physique, le bilan énergétique et ce dans une mesure que soulignent les quantités ingérées. Suisses et Suissesses consomment en effet près de 100 litres de boissons alcooliques par an, dont la plus grande part est constituée, pour plus de la moitié, par la bière, loin devant le vin et les spiritueux. **L'alcool fournit des calories**

C'est que les boissons alcooliques en contiennent! Avec plus de 240 kcal par décilitre, les spiritueux viennent en tête. Un petit verre de schnaps (2 cl) cache tout de même 50 kcal. Si une bière pression contient au moins 120 kcal, les mousseux comptabilisent quelque 90 kcal par flûte de 1 dl. Les vins, eux, sont plus modestes, avec environ 70 kcal par verre de 1 dl. Ainsi: celui qui boit deux bières absorbe à peu près autant de calories qu'avec une barre de chocolat. De plus, la consommation d'alcool équivaut souvent à un apport inattendu en énergie. Diverses études montrent en effet qu'une consommation modérée d'alcool n'induit pas une réduction des quantités d'aliments ingérées: celui ou celle qui consomme modérément de l'alcool ressent plutôt, à court terme, un plus grand appétit ("effet apéritif"). **Moins d'alcool pour perdre les kilos superflus**

L'alcool ne pouvant pas être stocké par l'organisme, il est pour l'essentiel éliminé. D'autres composants alimentaires doivent donc attendre pour être éliminés, ce qui inhibe sensiblement la combustion des graisses. Des études montrent qu'une consommation accrue d'alcool favorise l'accumulation de graisse dans les tissus abdominaux, notamment chez les hommes; d'où l'expression "panse de bière". Globalement, l'alcool contribuant à prendre des kilos, quiconque souhaite perdre du poids ou est menacé de surcharge pondérale a donc avantage à faire preuve de retenue dans sa consommation d'alcool.