

L'alcool, une bombe calorique

Pour afficher une silhouette parfaite dès le début de l'été, rien de tel qu'une alimentation saine et équilibrée! Optimisez vos efforts en renonçant à l'alcool: riche en calories, il ralentit de surcroît l'élimination des graisses et influe sur le métabolisme, ce qui peut faire obstacle à une perte de poids.

REGULA THUT BORNER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 57 ou à l'adresse: Producteurs suisses de lait PSL
Rédaction LE MENU
Regula Thut Borner
Weststrasse 10
3000 Berne 6
regula.thutborner@swissmilk.ch

Depuis la nuit des temps, l'alcool est utilisé comme denrée alimentaire ou d'agrément, comme médicament, voire comme drogue. Dans notre société, la bière, le vin et l'eau-de-vie sont à la fois des biens de consommation et des biens culturels investis d'une valeur symbolique et économique forte, au même titre que le lait de jument fermenté et l'alcool de cactus dans d'autres pays. La Suisse, où 80% des 15 à 74 ans boivent occasionnellement de l'alcool, ne fait pas exception à la règle. En 2005, la consommation individuelle moyenne s'établissait à 38,8 l de vin, 1,9 l de vins de fruits, 55 l de bière et 3,8 l de spiritueux.

Une source de calories sous-estimée

L'alcool fournit 7 kcal/g, contre 4,2 kcal/g pour les protéines et les glucides. Le vin, les «alcopops» et les spiritueux sont nettement plus énergétiques que les boissons sucrées non alcoolisées. Ainsi, 30 cl d'alcopop apportent env. 150 kcal. Boire deux verres de bière ou trois verres de vin équivaut par exemple à manger une barre de chocolat (env. 250 kcal). Bien qu'important, cet apport calorique est souvent sous-estimé.

Bedaine et poignées d'amour

L'alcool est non seulement riche en calories mais il influe également sur le métabolisme. La dégradation de l'alcool mobilise en effet de nombreuses enzymes qui interviennent également dans la combustion des graisses. Ne pouvant être stocké dans l'organisme, l'alcool est immédiatement éliminé. Ce processus retarde d'autant la combustion des li-

pides, qui restent piégés dans l'organisme et viennent généralement se loger sur les hanches et le ventre. Sachez qu'une petite quantité d'alcool suffit à réduire la combustion des graisses d'un bon tiers durant plusieurs heures.

Mieux vaut prévenir que guérir!

Le verre de vin accompagnant un savoureux repas contribue au plaisir de la table. Cependant, si vous désirez perdre quelques kilos ou avez tendance à grossir, voici une série d'astuces très utiles:

- Lorsque vous êtes invité(e), optez pour un jus de tomates avec une goutte de Tabasco à l'apéritif et autorisez-vous un verre de vin pendant le repas.
- Au restaurant, commandez de l'eau en quantité.
- Indiquez à votre hôte ou au serveur que vous ne souhaitez pas qu'il remplisse à nouveau votre verre.
- Réservez la consommation d'alcool aux occasions exceptionnelles ou aux week-ends.
- Attention! La bière sans alcool est également calorique.

Faire la fête sans alcool

Les invitations au restaurant ou chez des amis mettent généralement en péril tous les efforts consentis pour retrouver la ligne. En effet, la consommation d'alcool risque de faire exploser le nombre de calories autorisé. Pas question de se priver de ces moments agréables pour autant: découvrez une multitude de solutions sans alcool, qui changent du sempiternel jus



Réservez la dégustation d'un apéritif ou d'un verre de vin à une occasion spéciale et privilégiez l'eau au quotidien.



d'oranges. A la fois créatives et diététiques, ces boissons raviront à coup sûr les per-

UN VOCABULAIRE INSPIRÉ

D'origine arabe (al-kul), le mot «alcool» signifie «le plus raffiné». Les alchimistes du Moyen-âge le considéraient comme le «substrat des choses», une représentation dont témoigne l'expression «esprit-de-vin» et qui se reflète aujourd'hui encore dans le terme d'«eau-de-vie». C'est seulement au XVII^e siècle que l'on s'est rendu compte que toutes les boissons alcoolisées contenaient de l'éthanol (ou spiritus).

sonnes attentives à leur poids et celles qui prennent le volant!

■ Proposez des sirops originaux (fleur de sureau, eau de rose, citron) avec de l'eau minérale, des glaçons, des petits fruits, des pétales de fleurs ou des brochettes de fruits.

■ Confectionnez des glaçons avec de la purée de fruits et servez-les avec du thé glacé.

■ Diluez du jus de pomme dans de l'eau minérale à $\frac{1}{3}$ et servez-le dans un verre décoré artistiquement.

■ Préparez des punches avec de l'eau minérale ou du moussé sans alcool. Vous ferez non seulement plaisir aux adultes mais aussi aux enfants.

UNE QUESTION DE MESURE

Par verre standard, on entend la quantité d'alcool versée normalement dans un verre dans un bar. Un verre standard contient entre 10 et 12 g d'alcool pur.

Boisson	Apport calorique
1 verre de bière (3 dl)	120 kcal
1 verre de vin (1 dl)	60–70 kcal
1 verre d'eau-de-vie (2,5 dl)	60–70 kcal