

Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



🍷🍷 Alcool et alimentation : le duo gagnant... ou perdant ?

Vin, bière, spiritueux... l'alcool s'invite souvent à nos tables, dans nos verres mais aussi dans nos recettes. Symbole de partage et de convivialité, il peut pourtant interagir de manière complexe avec ce que nous mangeons.

🤔 Que devient-il une fois associé à certains aliments ?

🤔 Pourquoi certaines combinaisons sont-elles à éviter (vin + lentilles, bière + plats gras...) ?

🤔 Quels effets quand on ajoute caféine, édulcorants ou médicaments dans l'équation ?

🤔 Et que se passe-t-il en cuisine, quand l'alcool entre dans les marinades, les sauces ou les desserts ?

Dans cette Nutrinews, on fait le point sur les bonnes et mauvaises synergies, pour profiter des plaisirs de la table... sans mauvaise surprise.

Alcool et synergies alimentaires

Comment bien marier alcool et nourriture ?



Loin d'être neutre, l'alcool interagit avec ce que nous mangeons, buvons ou cuisinons.

Ces interactions, parfois discrètes, peuvent modifier l'absorption des nutriments, amplifier certains effets secondaires ou, au contraire, bonifier des recettes.

En réalité, tout dépend de la source des graisses et de l'alimentation globale. Les graisses saturées issues d'aliments naturels comme le beurre cru, les œufs ou l'huile de coco n'ont pas le même effet que celles des produits ultra-transformés.

Le corps a besoin de ces graisses pour fabriquer certaines hormones, maintenir les cellules et soutenir l'immunité. Les supprimer totalement — surtout si on les remplace par des glucides raffinés ou des huiles industrielles — peut déséquilibrer l'organisme.

Boire de l'alcool pendant les repas ou de manière régulière peut perturber l'assimilation de plusieurs nutriments clés. L'éthanol altère le fonctionnement de l'intestin en endommageant ses microvillosités et en désorganisant les transporteurs chargés d'absorber les composés alimentaires.

Résultat : une moins bonne assimilation du glucose, de certains acides aminés issus des protéines, des lipides, mais aussi de vitamines essentielles (comme les B1, B2, B9 et la C) et de minéraux tels que le calcium, le zinc, le fer ou le sélénium.

Ces perturbations restent souvent invisibles à court terme, mais elles peuvent, à la longue, favoriser des carences insidieuses, notamment chez les personnes âgées ou chez celles qui consomment de l'alcool plusieurs fois par semaine.

La solution ?

Pour limiter ces effets, mieux vaut réserver l'alcool à des occasions ponctuelles, en le consommant avec modération et toujours en accompagnement d'une alimentation variée, équilibrée et adaptée.

Cela permet de préserver l'absorption des nutriments et de réduire le risque de carences à long terme.

Alcool + aliments gras : le duo qui fatigue votre métabolisme !

Un repas bien arrosé et bien gras... c'est festif, mais pas anodin pour votre santé métabolique.

 Lorsqu'on consomme de l'alcool en même temps qu'un repas riche en graisses saturées (frites, charcuterie, viandes grasses...), le corps peine à gérer l'afflux de lipides.

 L'alcool ralentit la dégradation des chylomicrons, les transporteurs de graisses, ce qui entraîne une **hausse durable des triglycérides dans le sang**.

 Répéter ce type de repas favorise l'hypertriglycéridémie, un facteur de risque cardiovasculaire souvent sous-estimé.

Pour limiter l'impact sur la santé, mieux vaut :

 Boire à table avec un repas léger (poisson, légumes)

 Éviter l'alcool à jeun : un repas riche en amidon protège l'estomac

 Alternier alcool et eau pour limiter la déshydratation

 Répartir les graisses dans la journée et éviter les excès au même repas

 Ne pas cumuler apéritif, plat gras, dessert sucré et alcool fort : mieux vaut choisir ses plaisirs !



Synergies "santé" entre aliments et types d'alcool

Vin rouge (riche en polyphénols, dont resvératrol)

Meilleurs accords santé :

✓ Poissons gras (sardine, maquereau, saumon) → oméga-3 protecteurs + vasodilatation

✓ Légumes rôtis (aubergine, poivron, oignon rouge) → antioxydants + fibres

✓ Légumineuses (lentilles, haricots noirs) → ralentissent l'absorption de l'alcool

✓ Épices chaudes (curcuma, poivre noir, cannelle) → synergie anti-inflammatoire

À éviter : viandes grasses et sauces lourdes → surcharge lipidique + alcool = pic de triglycérides

Vin blanc sec (moins de sucre, plus acide)

Meilleurs accords santé :

✓ Fruits de mer (huîtres, crevettes, ceviche) → légers, riches en zinc, iode, protéines maigres

✓ Poissons vapeur ou pochés (cabillaud, sole)

✓ Salades vertes avec agrumes ou fenouil

✓ Fromages légers (chèvre frais, feta) en petite quantité

Champagne brut (faible en sucres, riche en bulles)

Meilleurs accords santé :

✓ Amuse-bouches à base de légumes (mini brochettes, verrines, crudités)

✓ Sushis végétariens ou poisson maigre

✓ Fruits frais (framboise, pomme, grenade)

✓ Oléagineux non salés (amandes, noix) en petites quantités

À éviter : pâtisseries, toasts au foie gras → trop de graisses ou de sucres simples

Bière blonde légère (moins d'alcool, peu de sucres complexes)

Meilleurs accords santé :

✓ Salades de légumineuses (quinoa, pois chiches, lentilles)

✓ Houmous + crudités

✓ Wrap végétarien ou au poulet grillé

✓ Soupes froides (gaspacho, velouté de courgette) en été

À éviter : frites, charcuteries, pizzas grasses (combo explosif avec l'alcool sur les triglycérides)

Whisky, rhum, digestifs (alcools forts)

✓ À réserver à l'exceptionnel, en fin de repas léger



Bye-bye, cholestérol

J'ai réussi à **baiss**er de 30 %
mon LDL cholestérol avec ce
programme simple et gourmand

en savoir plus



Quand le café masque l'ivresse...

Si vous associez souvent un petit digestif à un café après le repas, ou que vous vous laissez tenter par un Irish coffee ou un cocktail type espresso Martini, vous devriez savoir ce que ce mélange implique réellement.

Des recherches montrent que **la caféine masque en partie les effets de l'alcool** : on se sent plus éveillé, moins fatigué, et l'on croit être plus sobre...alors que l'alcoolé- mie reste strictement identique à ce qu'elle serait sans café.

En bloquant certains récepteurs cérébraux impliqués dans la somnolence et la perte de coordination, la caféine camoufle les signaux d'ivresse sans restaurer pour autant les facultés.

Cette fausse impression de vigilance peut inciter à boire davantage, à prolonger la soirée, voire à prendre des risques (conduite, décisions impulsives), alors que les réflexes sont bel et bien diminués.

Concrètement, **si vous ajoutez de l'alcool dans votre café, soyez vigilant: ce duo ne vous rend pas plus lucide, il brouille simplement la perception de vos capacités.** Mieux vaut réserver ce mélange là à une fin de repas, sans avoir d'obligations ensuite, et éviter de prendre le volant.



Le danger des sucres et des boissons light

Boire et mélanger plusieurs types d'alcool (vin, bière, spiritueux) n'est pas plus toxique en soi, mais augmente la présence de congénères, des composés annexes issus de la fermentation ou de la distillation (tanins, huiles de fusel...), responsables de « gueules de bois » plus sévères.

À dose égale, le bourbon entraîne ainsi plus de symptômes que la vodka, quasiment dépourvue de con- génères.

Pour limiter les effets, il est préférable de s'en tenir à un seul type d'alcool ou, au moins, de commencer par les boissons claires (vin blanc, bière blonde), tout en évitant les spiritueux bruns en fin de soirée.

En outre, **les boissons dans lesquelles le sucre est remplacé par des édulcorants (type soda « zéro ») accélèrent l'absorption de l'alcool.**

En effet, sans sucre pour ralentir la vidange gastrique, l'alcool atteint plus vite le sang.

Résultat : **une alcoolémie jusqu'à 25 % plus élevée avec un soda light qu'avec un soda sucré !**



Ces vins qui brident l'absorption du fer

Les tanins et polyphénols du **vin rouge contrarient l'absorption du fer** non héminique (celui des végétaux).

À l'inverse, **le vin blanc, moins riche en tanins, favorise son assimilation.** En effet, une étude montre que le vin blanc laisse passer 2 à 3 fois plus de fer que le vin rouge, et que le vin rouge peut réduire l'absorption de près de 28 % lorsqu'il accompagne le repas.

Autrement dit, **boire un verre de vin rouge avec des lentilles ou des épinards peut entraver l'absorption du fer.**

Pour compenser, on peut opter pour un vin blanc ou ajouter un aliment riche en vitamine C (citron, orange, poivron) qui facilite l'assimilation du fer. Une simple vinaigrette au citron suffit parfois à faire la différence.

Les + et - des alcools

◆ Le moins calorique :

1 Pastis (68 kcal pour 2,5 cl) – mais attention, souvent dilué dans de l'eau en grande quantité.

◆ Le moins sucré :

1 Gin et whisky (0 glucides) – idéal si l'on veut limiter la charge glycémique.

2 Vin blanc sec – très peu de sucre et faible en calories (69 kcal/verre).

◆ Pour ses bienfaits santé :

1 Vin rouge – riche en polyphénols, il agit comme un antioxydant anti-âge.

2 Champagne – certaines études lui attribuent un effet protecteur sur les fonctions cognitives.

3 Bière blanche – intéressante pour le microbiote intestinal.

4 Cognac – peut aider à abaisser la tension artérielle.

5 Whisky – des composés antioxydants pourraient contribuer à prévenir la démence (à doses modérées).

Vin blanc sec ○ 69 kcal/verre ○ Presque pas de sucre		Whisky ○ 74 kcal/4 cl ○ Préviend le risque de la démence
Champagne ○ 85 kcal/flûte (3 g de glucides) ○ Bon pour les neurones		Pastis ○ 68 kcal/2,5 cl ○ Puissant stimulant physique
Vin rouge ○ 95 kcal/12 cl, 1,9 g de sucre ○ Antioxydant anti-âge		Cognac ○ 91 kcal/4 cl, 0,4 g de glucides ○ Abaisse la tension artérielle
Bière blanche ○ 114 kcal/verre ○ Améliore le microbiote		Gin ○ 106 kcal, 0 glucides ○ Améliore la digestion

L'alcool aux fourneaux : flambage, marinades et cuisson

L'utilisation de l'alcool en cuisine fait partie des traditions gastronomiques de nombreuses cultures : vin dans les daubes, cognac pour flamber les crêpes, saké dans les marinades japonaises...

L'idée selon laquelle l'alcool « s'évapore » toujours à la cuisson est pourtant fautive. En réalité, le taux d'éthanol résiduel varie selon la température, la durée, le mélange et le mode de cuisson :

- un plat flambé rapidement garde environ 75 % de l'alcool initial ;
- une cuisson de 15 minutes à feu moyen en laisse encore environ 40 % ;
- une cuisson d'1 heure environ 25 % ;
- **il faut faire mijoter plus de 2 heures pour arriver à moins de 5 %.**

Ainsi les plats mijotés comme le bœuf bourguignon ou la choucroute au riesling sont-ils, à l'issue de leur préparation, peu alcoolisés.

Mais un dessert flambé ou un plat déglacé rapidement au vin garde une part significative d'alcool.

Griller de la viande à haute température peut profondément altérer sa qualité nutritionnelle.

Sous l'effet direct de la chaleur, certains acides gras se dégradent et des composés toxiques se forment à la surface. Parmi eux, les amines hétérocycliques (HCA) et les hydrocarbures aromatiques polycycliques (PAH) sont particulièrement surveillés, car reconnus comme potentiellement cancérigènes.

Ces molécules apparaissent surtout lorsque la viande est cuite à feu vif, en particulier sur barbecue ou plancha, et que le gras ou les jus carbonisent au contact de la flamme.

Grillades plus saines ? Pensez marinade !

Une astuce simple et délicieuse pour réduire les substances nocives dans la viande grillée : la faire mariner avant cuisson.

➡ Une marinade à base de bière non filtrée, de vin rouge ou de thé noir – riches en polyphénols antioxydants – agit comme une barrière protectrice contre les composés cancérigènes générés à haute température.

Ajoutez-y :

- des herbes aromatiques (thym, ail, romarin)
- un peu d'huile d'olive (résistante à la chaleur)
- ... et laissez mariner plusieurs heures au frais.

✓ Résultat : une viande plus savoureuse et bien meilleure pour la santé !

Comment bien associer alcool et nourriture ?

Les mariages entre plats et boissons alcoolisées suivent des traditions... mais aussi des règles de goût simples !

✓ Quelques repères faciles :

- Vin rouge tannique ➡ idéal avec des plats gras (steak, magret) : les tanins sont adoucis par la graisse.
- Vin blanc sec ➡ parfait avec fruits de mer ou poisson au beurre : l'acidité équilibre le gras.
- Bière blonde légère ➡ top avec poissons grillés, légumes rôtis ou salades : elle rafraîchit le palais.
- Vin moelleux ou bière d'abbaye ➡ adoucissent un plat épicé grâce à leur sucre résiduel.

🎯 Le bon réflexe : cherchez l'équilibre ou le contraste entre les saveurs, la texture et l'intensité du plat.

Exemples :

– Une IPA houblonnée avec un fromage fort ou un plat sucré-salé

– Une bière blanche avec des mets délicats

L'accord parfait, c'est celui qui respecte les goûts... et qui fait plaisir !

Cuisson hypotoxique

Glycotoxines



Dangers de cuisson à haute température

Au-dessus de 170°C

- Carence en micronutriments
- Vieillesse cellulaire
- Hyperglycémie = diabète
- Inflammation
- Neurotoxicité

Solutions

Cuisson douce

En dessous de 170°C, vapeur, mijoté, basse température, bain-marie



Aliments anti-glycation

- Légumes verts : riches en chlorophylle et sulforaphane, ils aident à éliminer les toxines.
- Fruits rouges : chargés en polyphénols protecteurs.
- Épices : curcuma, cannelle, gingembre, clou de girofle, romarin, oignon, ail
- Aliments acides : citron, vinaigre
- Thé vert

Plus de conseils et de recettes de cuisson

hypotoxique dans mon livre

"Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette"



Dès qu'on en consomme, le corps cherche à éliminer l'alcool en priorité, via une série de réactions chimiques principalement dans le foie.

Résultat :

- La combustion des graisses est freinée
- Leur production est, elle, stimulée

👉 L'alcool agit donc doublement en faveur du stockage graisseux, notamment au niveau de l'abdomen.

⚠️ Un facteur de risque pour de nombreuses maladies

La consommation excessive d'alcool abîme le foie, fait gonfler la « bedaine »... et augmente significativement le risque de maladies chroniques :

- Maladies cardiovasculaires
- Hypertension artérielle
- Dyslipidémies (excès de graisses dans le sang)
- Diabète de type 2
- Stéatose hépatique (foie gras)
- Certains cancers (foie, sein, voies digestives...)

🍷 L'alcool stimule l'appétit... et fausse la satiété

Malgré sa richesse calorique, l'alcool ouvre l'appétit et retarde la sensation de satiété. En perturbant les signaux hormonaux au niveau du cerveau, il nous pousse à manger plus... même quand notre corps a reçu assez d'énergie.

👉 Résultat : des excès caloriques fréquents... et invisibles.

🍷 L'effet « apéro » : un piège courant

L'environnement joue aussi : à l'apéritif, on a souvent faim... et les aliments proposés sont très gras et salés (chips, charcuterie, cacahuètes). L'alcool vient amplifier l'envie de grignoter.

❌ Les pièges à éviter

- Cocktails sucrés (mojito, pina colada, spritz...) : très riches en sucre et calories (+ de 200 kcal/verre)
- Vins doux / moelleux, bières fortes ou aromatisées : très sucrés et caloriques
- Alcools forts avec soda ou jus : le sucre des softs double les calories

Cuisine anti-âge de la science à l'assiette

200 pages de recettes de conseils
en compléments alimentaires
efficaces pour
Mieux vivre et bien vieillir

en savoir plus



📈 Même à petites doses, l'alcool fait grossir

Une vaste étude coréenne sur 26 millions d'adultes a montré que :

- 1/2 verre par jour augmente le risque d'obésité de 10 %
- 2 verres/jour : +22 %
- Plus de 2 verres/jour : +34 %

👉 Inutile d'en boire beaucoup pour observer un effet sur le poids.

👉 Vers plus de transparence ?

Au Royaume-Uni, la Royal Society of Public Health réclame un étiquetage nutritionnel obligatoire sur les bouteilles d'alcool.

Pourquoi ? Car l'alcool représente jusqu'à 10 % des apports caloriques quotidiens chez les adultes britanniques.

En France, les messages de santé publique mettent encore peu l'accent sur le lien entre alcool et prise de poids.

📈 Tous les alcools ne se valent pas en termes d'impact sur la prise de poids

• Certains sont moins caloriques et moins sucrés, donc globalement moins "engraissants"... à condition bien sûr d'être consommés avec modération.

Voici un classement simplifié des alcools qui font moins grossir, en tenant compte des calories, du sucre, et de leur effet sur le métabolisme :

✅ Les alcools les moins caloriques et moins sucrés

Boisson	Calories	Sucre	Commentaire
🍷 Whisky (4 cl)	~74 kcal	0 g	Sans sucre, mais attention au degré d'alcool
🍷 Vin blanc sec (12 cl)	~69 kcal	quasi 0 g	Léger et peu sucré
🍸 Gin (4 cl)	~106 kcal	0 g	Pur = peu calorique ; cocktails = piège sucré !
🍷 Champagne brut (10 cl)	~85 kcal	3 g de sucre	Faible en calories si brut ou extra-brut
🍷 Vin rouge (12 cl)	~95 kcal	1,9 g de sucre	Antioxydant mais plus calorique
🍺 Bière blanche (25 cl)	~114 kcal	variable	Riche en glucides, moins si non filtrée

Cuisine anti-âge

de la science à l'assiette



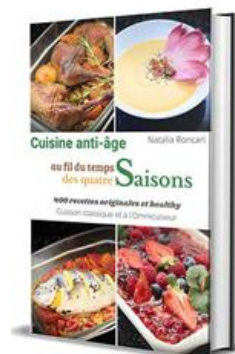
Cuisine anti-âge
3ème édition



Cuisine anti-âge
2ème édition



L'Omniscieur au
quotidien



Cuisine au fil du
temps. 4 saisons



Ma pâtisserie santé-
minceur, à l'
Omniscieur



Mon cerveau au
TOP



Bye-Bye, Cholestérol



Microbiote - ma santé



Ma méthode -
ventre plat



Une journée pour
soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner.**

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

Natalia Roncari