



## Boire pendant les fêtes : le vrai/faux des idées reçues

La fin de l'année, c'est le temps des bons repas en famille ou entre amis, des bons plats et bien sûr... des bons vins. Mais pour apprécier ces partages, encore faut-il savoir comment boire. Corinne Peirano, diététicienne membre de l'AFDN, passe en revue 7 idées reçues et démêle le vrai du faux pour des fêtes raffinées, sans risques pour la santé, qui laissent toute sa place à la convivialité.

### 1. L'ALCOOL HYDRATE

**FAUX**, parce qu'il bloque la production de vasopressine (l'hormone antidiurétique), l'alcool déshydrate. Quand on invite, mieux vaut toujours prévoir un verre à eau et ne pas hésiter à poser une carafe d'eau sur la table. Si on est invité, il n'y a pas de honte à demander un verre d'eau.

### 2. L'ALCOOL FAIT GROSSIR

**VRAI**, l'alcool est un aliment hautement énergétique : **1 gr d'alcool = 7 Kcal**. Son élimination mobilise donc des capacités que l'organisme ne peut consacrer à celle des graisses alimentaires absorbées au cours d'un même repas. Si l'on boit beaucoup ou de façon continue pendant les fêtes, on peut facilement prendre 3 kg ou plus. On veille donc à bien limiter sa consommation.

### 3. LE CHAMPAGNE FAIT MOINS GROSSIR QUE LE VIN

**FAUX**, le champagne a un apport calorique similaire au vin : compter entre 70 et 120 calories pour une flûte de champagne contre 100 calories environ pour un verre de vin rouge ou blanc. En revanche, pour alléger la dégustation du foie gras et de la bûche, **il constitue une belle alternative aux traditionnels vins liquoreux** (type Sauternes ou Monbazillac).

## 4. L'ALCOOL RÉCHAUFFE

**FAUX, c'est une impression très passagère :** si dans un 1<sup>er</sup> temps le débit cardiaque augmente et provoque une sensation de chaleur, très vite, la pression sanguine se relâche et annule cette sensation. Boire pour se réchauffer est donc une illusion.

## 5. L'ALCOOL N'A PAS LE MEME EFFET SUR TOUT LE MONDE

**VRAI, au-delà de la taille ou du poids de chacun, hommes et femmes ne sont pas égaux face à l'alcool :** chez les femmes, le plus grand volume de tissus adipeux favorise une plus forte concentration de l'alcool dans le sang. Pour une consommation modérée, l'Organisation Mondiale de la Santé fixe donc la limite à **3 verres par jour pour les hommes et 2 pour les femmes** ; 4 verres étant considérés comme un apport massif d'alcool.

## 6. ON NE MÉLANGE PAS LES VINS PENDANT UN REPAS

**VRAI, en restant sur la même tonalité** – champagne, vin rouge ou vin blanc – **toute la soirée l'estomac se porte mieux le lendemain.** Il a été observé que lorsque l'on accumule les dégustations de vins, on boit bien souvent en plus grande quantité, au-delà des recommandations de l'OMS. Résultat : on augmente le travail d'épuration et d'élimination du xénobiotique (alcool) par le foie et les reins et on favorise la prise de poids.

## 7. LE FROMAGE EST MEILLEUR AVEC DU VIN ROUGE

**PAS FORCÉMENT : halte à la dictature du rouge !** On n'hésite pas à laisser libre court à son imagination et à oser de nouveaux mariages. Par exemple :

- sur des copeaux de parmesan à l'apéritif : un Champagne
- sur des fromages à pâtes type Brillat-Savarin : un Champagne ou un rosé
- sur des fromages à pâtes type Comté : un blanc parfumé du Jura
- sur un Roquefort ou un Bleu : un blanc liquoreux
- sur un chèvre frais : un blanc à arômes d'agrumes ou un rouge léger type Saumur Champigny
- sur un brebis italien à la truffe : un rosé pétillant ou un Chianti

**+\*+\*+ En somme, pendant les fêtes, mieux vaut éviter d'absorber de grandes quantités d'alcool, et privilégier la dégustation de vins de qualité et d'associations atypiques ! +\*+\*+**

**Contacts presse :** agence becom! T. 01 42 09 04 34 / [www.becomagence.com](http://www.becomagence.com)

**Mathilde Heidary**, [m.heidary@becomagence.com](mailto:m.heidary@becomagence.com) / **Justine Guillard**, [j.guillard@becomagence.com](mailto:j.guillard@becomagence.com)