

15.04.2003 - 09:00 Uhr

Avis à ceux qui veulent retrouver la ligne: l'alcool fait grossir et ralentit l'élimination des graisses

Lausanne (ots) -

L'arrivée du printemps marque le début de la lutte contre les kilos superflus. L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), à Lausanne, rappelle la forte teneur en calories de bon nombre de boissons alcooliques, dont l'absorption ralentit par ailleurs l'élimination des graisses. Alors, pour fondre avant l'été, rien de tel qu'une consommation d'alcool limitée!

(ISPA) Cruel printemps: les kilos accumulés durant les rudes mois d'hiver sautent désormais aux yeux. Le manteau rangé jusqu'à l'année prochaine, on pense déjà à la plage et au nouveau maillot de bain que l'on va porter. Et c'est là que simpose, aux hommes comme aux femmes, la dure réalité: où mettre tous ces bourrelets? Si le mot d'ordre de la saison est «maigrir», c'est plus facile à dire qu'à faire. L'ISPA a la solution: boire moins d'alcool.

L'alcool ralentit l'élimination des graisses

Les boissons alcoolisées ont, pour la plupart, une forte teneur en calories. A titre d'exemple, 3 dl de bière contiennent entre 120 et 200 kcal, qui seront assimilées de manière différente selon les personnes. Tandis qu'une personne fortement dépendante de l'alcool peut boire jusqu'à plus soif sans prendre un gramme, ses fonctions hépatiques étant dérégulées, les consommateurs, même moyens, qui mangent par ailleurs une nourriture classique ou riche, n'échappent pas aux bourrelets. Et ce, tout simplement parce que l'alcool ralentit l'élimination des graisses tout en favorisant leur stockage. Alors, pour se débarrasser des kilos disgracieux, il suffit de mettre un frein à sa consommation d'alcool et de privilégier les boissons non alcooliques faibles en calories, telles que l'eau minérale.

Contact:

Secrétariat Prévention et information
Tél. +41/21/321'29'85
Fax +41/21/321'29'40
E-Mail: dayer@sfa-isp.ch
Internet: <http://www.sfa-isp.ch>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100462023> abgerufen werden.