



# L'alcool

L'alcool est souvent banalisé, surtout lors des moments festifs. Pourtant, il a un impact direct sur la perte de poids, la récupération, le sommeil et la santé globale. Ce document vous aide à comprendre ce que vous buvez, combien cela vous coûte en calories, le temps nécessaire pour l'éliminer et surtout comment en consommer moins sans frustration.

## Tableau comparatif des boissons alcoolisées

Boisson	Calories	Temps d'élimination
Bière (25 cl)	110 calories	2h à 2h30
Vin rouge/blanc (10 cl)	80 calories	1h30 à 2h
Champagne (10cl)	85 calories	1h30 à 2h



# L'alcool

## Tableau comparatif des boissons alcoolisées

Boisson	Calories	Temps d'élimination
Cocktail sucré	150 – 250 calories	3 à 4h
Whisky / Vodka / Rhum (4cl)	95 calories	2h à 3h
Liqueur sucrée (4cl)	120 calories	3h

Le foie élimine environ 0,1 g d'alcool par kg de poids corporel par heure. Ces valeurs sont des moyennes et varient selon le sexe, le poids, la fatigue et l'alimentation.

## Pourquoi l'alcool freine la perte de poids

- Priorité du foie : tant que l'alcool est présent, la combustion des graisses est stoppée.
- Calories vides : aucune valeur nutritive utile.
- Augmentation des fringales et baisse du contrôle alimentaire.
- Impact négatif sur le sommeil et la récupération.



# L'alcool

## Comment boire moins sans se frustrer

1. Décider à l'avance du nombre de verres (et s'y tenir).
2. Alterner systématiquement avec un verre d'eau.
3. Choisir la qualité plutôt que la quantité.
4. Éviter les cocktails sucrés, préférer vin ou champagne.
5. Manger avant de boire pour ralentir l'absorption.
6. Identifier le vrai besoin : convivialité, détente, habitude.

### Message Cé

Ce n'est pas un verre qui pose problème, mais l'accumulation. Comprendre l'impact de l'alcool permet de faire des choix conscients, compatibles avec le plaisir et vos objectifs santé.

