



Effets de la consommation de bière sur le poids et la prise alimentaire de jeunes femmes en bonne santé

C. Alamowitch¹, X. Pelletier², JM Borys³ ¹Hôpital Bichat Paris, ²Optimed, ³Centre Kennedy, FRANCE

Objectif

- La prise d'alcool peut représenter une part importante de l'énergie quotidienne consommée.
- Ses conséquences sur le poids lors d'une consommation modérée ont été peu étudiées. Les effets de l'alcool sur le comportement alimentaire et la régulation des ingestats sont l'objet de controverses.

L'objectif de cette étude a été d'évaluer les conséquences d'une consommation modérée et régulière de bière prise au cours du repas sur le poids et la répartition spontanée des nutriments chez des femmes jeunes en bonne santé.

Population et méthodes

L'étude a été menée dans un seul centre d'investigation (Optimed, Gières, Isère).

Population

- 24 femmes volontaires saines, âgées de 20 à 38 ans n'ayant pas d'attitude à risque vis-à-vis de l'alcool, ont été réparties en deux groupes parallèles. Elles avaient un poids stable depuis au moins 3 mois, ne présentaient pas de troubles du comportement alimentaire et avaient un IMC compris entre 18,5 et 24,1 kg/m².

Méthodes

- Selon une distribution aléatoire, les femmes ont ingéré comme boisson à chacun des deux principaux repas (midi et soir), soit 250 ml (4,5 % alcool / vol.) de bière complétée, si nécessaire, par de l'eau, soit exclusivement de l'eau pendant une période de 6 semaines.

- Les sujets ont noté sur un semainier le détail des aliments consommés au cours et en dehors des repas lors des semaines 1, 3 et 6. Les sujets devaient poursuivre leur alimentation habituelle. Toutefois, ils ne devaient pas consommer de produits alcoolisés, en dehors de la bière fournie dans le cadre de l'étude. Les sujets ont pris leur repas chez eux avec ingestion de 250 ml de bière au cours des repas de midi et du soir.

- À J1, J22 et à J43, ont été mesurés le poids, le tour de taille et le tour de hanches.

La modération est définie chez la femme par la consommation de moins de 20 grammes d'alcool par jour, soit deux unités ou 500 ml de bière.

Résultats

1) Les apports énergétiques quotidiens étaient significativement plus élevés dans le groupe bière que dans le groupe eau.

Apports énergétiques (Kcal/24 h)

	bière	eau
S1	1769 ± 307	1557 ± 351
S3	1793 ± 398	1486 ± 458
S6	1737 ± 381	1356 ± 313

Le surcroît énergétique est apporté par la bière lors du déjeuner et du dîner. L'apport calorique aux petits déjeuners est similaire. Les collations tendant à être moins importantes dans le groupe bière.

2) Le poids des sujets, le tour de taille et le rapport tour de taille sur tour de hanches sont restés stables durant toute l'étude dans les 2 groupes.

Paramètres anthropométriques

Poids en Kg	J1	J22	J43
Bière	56,4 ± 5,4	57,3 ± 5,6	57,6 ± 5,8
Eau	57,1 ± 5,8	57,3 ± 5,9	57,6 ± 6,1
Tour de taille en cm	J1	J22	J43
Bière	67,1 ± 4,3	67,3 ± 5,0	67,2 ± 4,8
Eau	67,3 ± 3,9	67,0 ± 4,2	66,9 ± 4,1
Rapport taille sur hanches	J1	J22	J43
Bière	84,4 ± 5,0	85,2 ± 4,0	85,6 ± 5,0
Eau	84,6 ± 4,7	85,5 ± 4,6	85,9 ± 4,5

3) La quantité de glucides ingérée au déjeuner et au dîner était plus importante pendant les 6 semaines de l'étude dans le groupe bière que dans le groupe eau, ainsi que la quantité de lipides sur les 3 dernières semaines.

Évolution de la consommation alimentaire

	S1	S3	S6
Déjeuner			
glucides en g			
Bière	62,2 ± 11,8	65,4 ± 14,4	59,1 ± 12,1
Eau	50,9 ± 13,2*	47,2 ± 17,2*	45,4 ± 16,7*
lipides en g			
Bière	32,1 ± 6,9	32,3 ± 8,8	33,2 ± 10,6
Eau	31,9 ± 6,7	30,5 ± 8,3	27,2 ± 6,7
Dîner			
glucides en g			
Bière	51,4 ± 11,0	61,1 ± 16,1	59,2 ± 15,1
Eau	41,9 ± 14,0	45,2 ± 19,6*	39,7 ± 11,0**
lipides en g			
Bière	34,2 ± 11,7	31,9 ± 7,5	31,7 ± 8,8
Eau	29,8 ± 10,3	23,5 ± 9,0*	22,7 ± 6,7**

Conclusion

La consommation quotidienne et modérée de bière au cours du repas pendant une période de 6 semaines par des femmes jeunes en bonne santé ne modifie pas leur poids, ni leur tour de taille. Le rapport taille sur hanches est resté constant. En revanche, la composition des repas s'est modifiée avec une augmentation de la consommation de glucides au cours du déjeuner et du dîner, et de lipides au cours du dîner.