

L'ALCOOL



## L'alcool

### Qu'est-ce que c'est ?

**L'alcool** est une substance qui peut fournir de l'énergie au corps, mais de manière moins efficace que les glucides ou les graisses. Une fois consommé, l'alcool est transformé par le foie en acétaldéhyde, puis en acétate, qui peut être utilisé comme source d'énergie. Cependant, l'alcool ne fournit pas de nutriments essentiels, et sa consommation excessive peut entraîner des effets néfastes sur la santé, notamment des troubles du foie, du métabolisme et du système nerveux. Il se trouve principalement dans les boissons alcoolisées, comme la bière, le vin et les spiritueux.

### Types d'alcool :

1. **L'alcool éthylique (éthanol)** : C'est l'alcool principal que l'on trouve dans les boissons alcoolisées. Une fois ingéré, il est rapidement absorbé dans le sang et transporté dans tout le corps.
  - a. **Exemples** : Bière, vin, spiritueux (vodka, whisky, rhum).
  - b. **Effet** : Il a un effet psychoactif, agissant comme dépresseur du système nerveux central, ce qui peut provoquer une sensation de relaxation, voire d'euphorie à faible dose, mais peut entraîner de la somnolence et une altération de la coordination à des doses plus élevées.
2. **L'alcool à fort degré (distillé)** : Ce sont des boissons contenant des concentrations plus élevées d'alcool, généralement obtenues par distillation, ce qui en fait des sources d'alcool plus concentrées.
  - a. **Exemples** : Vodka, gin, rhum, tequila.
  - b. **Effet** : L'absorption rapide de cet alcool peut entraîner des effets plus immédiats et plus intenses, ce qui augmente les risques d'intoxication.
3. **L'alcool à faible degré (fermenté)** : Ce sont des boissons où l'alcool est produit par fermentation. Leur teneur en alcool est moins élevée comparée aux spiritueux.
  - a. **Exemples** : Bière, vin, cidre.
  - b. **Effet** : Les effets de ces boissons sont généralement plus modérés, mais une consommation excessive peut aussi entraîner une intoxication, des troubles de la perception et une altération du jugement.

### Conclusion :

Les **alcools** avant un matche un effort sportif sont **prohibé**. Mais après un match son utilité peut en être discuter **cependant**, avec beaucoup de **modération**. **Source**

### Source :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson\\_alcoolisé](https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_alcoolisé)

<https://observatoireprevention.org/2023/01/30/bons-mauvais-cotes-de-lalcool/>

<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Alcool/L%E2%80%99alcool-et-la-nutrition.aspx>