

Deux verres d'alcool par jour aident les femmes à lutter contre l'obésité, selon une étude



© 2010 AFP (Jean-Pierre Muller)

Vue d'un verre de vin de Bordeaux prise dans les locaux du bar à vin, au CIVB (Centre interprofessionnel du vin de Bordeaux), le 26 mars 2009

Les femmes qui boivent deux verres de vin, de bière ou d'alcool fort par jour ont moins de risque de prendre du poids que celles qui ne boivent pas du tout, selon une étude publiée lundi.

Des chercheurs du Brigham and Women's Hospital de Boston (Massachusetts, nord-est des Etats-Unis) ont interrogé 19.000 femmes américaines n'ayant pas de problèmes de poids, âgées de 39 ans ou plus, sur le nombre de verres d'alcool qu'elles consommaient quotidiennement, et ont suivi ces femmes pendant environ 13 ans.

Au sein de cet échantillon, le groupe le plus important, soit 7.346 personnes, était constitué de femmes qui ne buvaient pas d'alcool du tout, selon cette étude publiée lundi dans les Archives of Internal Medicine, une publication de l'Association médicale américaine.

Le deuxième groupe le plus important (6.312 femmes, soit près du tiers de l'ensemble) était formé de femmes disant boire l'équivalent d'un tiers de verre de vin, de bière ou d'un autre alcool par jour, tandis que 20% disaient boire l'équivalent d'un verre, 6% l'équivalent de deux verres et 3% plus de deux verres.

Le verre d'alcool considéré comme "standard" aux Etats-Unis, que ce soit un verre de vin (15 cl), de bière (35 cl) ou d'une dose de 43 ml d'alcool titrant à 80°, contient la même quantité d'alcool, à savoir 14 grammes.

Pendant la période de suivi de 13 ans, les femmes qui ne buvaient pas du tout sont celles qui ont pris le plus de poids, et celles qui buvaient l'équivalent de deux verres par jour sont celles qui ont au contraire le mieux résisté aux kilos superflus.

Le breuvage le plus efficace contre les kilos s'est révélé être le vin rouge, mais tous les types d'alcool consommés, y compris vin blanc, bière ou spiritueux, ont fait apparaître la même "association inversée entre consommation d'alcool et risque de surpoids ou d'obésité", selon l'étude.

Les auteurs s'abstiennent cependant de recommander la consommation d'alcool comme moyen de lutter contre l'obésité, étant donné les problèmes médicaux et psycho-sociologiques associés à l'alcool.