



CONSOMMATION D'ALCOOL ET PERTE DE POIDS



Outre les effets secondaires à court terme et les méfaits liés à la consommation chronique, la consommation d'alcool **peut interférer avec le processus de perte de poids** :



VALEUR ÉNERGÉTIQUE

- ★ Chaque gramme d'alcool fournit environ **7 kcal**, ce qui rend les boissons à haute densité calorique, c'est-à-dire qu'elles contiennent beaucoup de calories dans une petite quantité.



PERTE DE CONCENTRATION ET DE CONTRÔLE

- ★ L'un des effets immédiats de l'alcool est **l'altération de notre capacité à réfléchir et à nous concentrer**, cela peut conduire à des "exagérations" par rapport à la nourriture. De plus, les boissons sont souvent accompagnées d'« encas » **riches en gras et en sodium**.

IMPACT SUR LA MASSE MUSCULAIRE

- ★ L'alcool peut avoir un impact sur la **synthèse musculaire**, en la réduisant, ce qui a un impact direct sur ceux qui ont besoin de gagner de la masse musculaire.



DÉSHYDRATATION ET RÉTENTION D'EAU

- ★ L'alcool **augmente la quantité d'urine qui est éliminée**, ce qui peut entraîner une déshydratation.

LIMITATION DE L' ABSORPTION DES VITAMINES ET MINÉRAUX

- ★ La consommation d'alcool, surtout prolongée, **peut affecter l'absorption des vitamines A, B1, B3 et B12, ainsi que du fer et du zinc**.

