

<https://www.ameSSI.org/alcool-et-poids-quand-les-statistiques-contredisent-les-puritains>



Alcool et poids : quand les statistiques contredisent les puritains

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 23 août 2013

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Être légèrement enrobé et boire (un peu) d'alcool permettrait de vivre plus longtemps, au contraire de l'amaigrissement volontaire ! A lire sans modération.

Sommaire

- [Alcool et poids : quand les statistiques contredisent les puritains](#)
- [Un travail récemment publié par la revue Nature montre que dès l'âge de 50 ans, un léger embonpoint est associé à une plus grande espérance de vie qu'un poids dit « normal » ; et qu'à tout âge de la vie, être maigre est toujours associé à une baisse de l'espérance de vie.](#)
-

[Plus surprenant encore, on retrouve la même courbe en U pour la consommation d'alcool](#)

[L'espérance de vie augmente en cas de consommation d'alcool modérée, soit l'équivalent de deux ou trois verres de vin par jour. Ce n'est en fait qu'à partir de six ou sept verres de vin quotidiens, c'est-à-dire l'équivalent d'une bouteille, que la mortalité augmente. La diminution de l'espérance de vie des très gros buveurs rejoint alors celle des non buveurs de vin du tout !](#)

- [Le surpoids n'est pas un facteur grave de mortalité](#)
- [Les puritains détestent les courbes en U. Pour quelle raison ?](#)
-

[Plus précisément, la consommation régulière de doses modérées de vin génère à la fois un effet bénéfique sur la santé, - la diminution des accidents vasculaires cérébraux et cardiaques -, et négatif : la survenue de cirrhoses et de cancers du foie.](#)

[Au passage, on remarque que, dans les pays où l'on ne boit pas d'alcool ou peu, la consommation de sucre est tellement importante que le nombre de cirrhoses et de cancers du foie est aussi élevé que dans notre pays champion de la consommation de vin.](#)

Table des matières

- [Alcool et poids : quand les statistiques contredisent les puritains](#)
- [Un travail récemment publié par la revue Nature montre que dès l'âge de 50 ans, un léger embonpoint est associé à une plus grande espérance de vie qu'un poids dit « normal » ; et qu'à tout âge de la vie, être maigre est toujours associé à une baisse de l'espérance de vie.](#)
- [Plus surprenant encore, on retrouve la même courbe en U pour la consommation d'alcool L'espérance de vie augmente en cas de consommation d'alcool modérée, soit l'équivalent de deux ou trois verres de vin par jour.](#)

Ce n'est en fait qu'à partir de six ou sept verres de vin quotidiens, c'est-à-dire l'équivalent d'une bouteille, que la mortalité augmente. La diminution de l'espérance de vie des très gros buveurs rejoint alors celle des non buveurs de vin du tout !

- Le surpoids n'est pas un facteur grave de mortalité
- Les puritains détestent les courbes en U. Pour quelle raison ?
- Plus précisément, la consommation régulière de doses modérées de vin génère à la fois un effet bénéfique sur la santé, - la diminution des accidents vasculaires cérébraux et cardiaques -, et négatif : la survenue de cirrhoses et de cancers du foie. Au passage, on remarque que, dans les pays où l'on ne boit pas d'alcool ou peu, la consommation de sucre est tellement importante que le nombre de cirrhoses et de cancers du foie est aussi élevé que dans notre pays champion de la consommation de vin.

↳

Alcool et poids : quand les statistiques contredisent les puritains

Un travail récemment publié par la revue Nature montre que dès l'âge de 50 ans, un léger embonpoint est associé à une plus grande espérance de vie qu'un poids dit « normal » ; et qu'à tout âge de la vie, être maigre est toujours associé à une baisse de l'espérance de vie.

Autrement dit, la meilleure espérance de vie est observée chez les personnes qui se situent dans le creux de la courbe, c'est-à-dire dans une situation intermédiaire.

Plus surprenant encore, on retrouve la même courbe en U pour la consommation d'alcool

L'espérance de vie augmente en cas de consommation d'alcool modérée, soit l'équivalent de deux ou trois verres de vin par jour. Ce n'est en fait qu'à partir de six ou sept verres de vin quotidiens, c'est-à-dire l'équivalent d'une bouteille, que la mortalité augmente. La diminution de l'espérance de vie des très gros buveurs rejoint alors celle des non buveurs de vin du tout !

Le surpoids n'est pas un facteur grave de mortalité

Les puritains détestent les courbes en U. Pour quelle raison ?

Parce qu'elles ne sont pas manichéennes. Eux qui voudraient empêcher, contrôler, normaliser les comportements, se retrouvent face à une machine humaine complexe. D'autant que lorsqu'on mesure un élément, comme un léger embonpoint ou une consommation de vin modérée, on mesure en réalité un mode de vie qui ne peut justement se réduire à ce seul élément.

Sur le plan médical, rien donc ne justifie de considérer le surpoids comme un facteur grave de mortalité. C'est plutôt l'amaigrissement volontaire excessif des femmes qui pose un problème vital. De la même manière, le meilleur conseil de santé n'est pas l'interdiction d'alcool, mais la modération.

Plus précisément, la consommation régulière de doses modérées de vin génère à la fois un effet bénéfique sur la santé, - la diminution des accidents vasculaires cérébraux et cardiaques - et négatif : la survenue de cirrhoses et de cancers du foie. Au passage, on remarque que, dans les pays où l'on ne boit pas d'alcool ou peu, la consommation de sucre est tellement importante que le nombre de cirrhoses et de cancers du foie est aussi élevé que dans notre pays champion de la consommation de vin.

En science, simplifier les statistiques comme le font les puritains déforme la réalité

Source : Le Point.fr et la Revue NATURE