

<https://www.amessi.org/alcool-benefique-a-faible-dose>



Alcool : bénéfique à faible dose

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 16 décembre 2013

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Les personnes qui consomment régulièrement de l'alcool vivent plus longtemps que les autres. Les buveurs ont des nerfs plus solides, des vaisseaux sanguins plus élastiques et une vie plus gaie. * Ces conclusions sont celles d'une expérience menée par des scientifiques américains pendant plus de vingt ans. Elle soutient l'idée selon laquelle l'alcool, il est bon d'en user mais sans en abuser.

Sommaire

- [« Il est sûr qu'une consommation d'alcool modérée est souhaitable contre les maladies cardio-vasculaires. Car cela permet de réduire le taux de cholestérol et d'assainir les réseaux sanguins. »](#)

Les amateurs d'alcool vivent plus longtemps que les ceux qui ne boivent pas. Ce sont les conclusions d'une étude réalisée par des scientifiques de l'Université du Texas à Austin publiées sous le titre : « **Alcoolisme : recherche clinique et expérimentale** » (**Alcoholism : Clinical and Experimental Research**).

Pendant vingt ans, les spécialistes ont observé un groupe de 1 824 volontaires âgés de 55 à 65 ans. Durant cette période, 69% des participants à l'enquête ne buvant pas sont décédés, contre seulement 60% des buveurs excessifs, et 41% des buveurs modérés c'est-à-dire des personnes buvant jusqu'à trois verres d'alcool par jour.

Les scientifiques américains ne sont pas les premiers à démontrer le bénéfice titré d'une consommation régulière d'alcool, souligne Mikhaïl Smirnov, rédacteur en chef du site alcool.ru

« En France, il existe toute une branche de la médecine, d'ailleurs assez ancienne, appelé oenothérapie. Le vin est la base du traitement. C'est assez efficace et reconnu par les médecins français.[rouge] On sait, en fait, depuis longtemps que le vin rouge, en particulier, contient du rubidium, qui selon les lois de la chimie permet d'éliminer de l'organisme le strontium. Cela a été étudié. »[/rouge]

De plus, les boissons alcoolisées ne contiennent pas que de l'alcool pur, mais aussi diverses substances naturelles bénéfiques. On peut conserver un mode de vie sobre, sans pour autant se refuser quelques gouttes de liqueur d'aubépine comme agents immunostimulants.

Les boissons alcoolisées contenant du tanin contribuent à prévenir les troubles gastro-intestinaux et les boissons légèrement alcoolisées avec du miel et de la cannelle réchauffent parfaitement durant les froides journées d'hiver. L'alcool est un excellent remède contre différents maux, explique Vadim Brobiz, directeur du Centre de recherche des marchés fédéraux et régionaux d'alcool :

« Il est sûr qu'une consommation d'alcool

modérée est souhaitable contre les maladies cardio-vasculaires. Car cela permet de réduire le taux de cholestérol et d'assainir les réseaux sanguins.

De plus, **l'alcool agit comme un antidépresseur efficace**. Les personnes soulageant leur stress par une consommation modérée d'alcool vivent plus longtemps que les personnes qui ne boivent pas. Bien sûr, le sport est aussi une façon efficace de lutter contre le stress. Mais, il est difficile de dire ce qui, en période de charge psycho-affective forte, est plus préjudiciable : 40 grammes de vodka ou 5 kilomètres de course à pied impliquant un grand effort physique. »

Pourtant, de nombreux médecins préfèrent se taire sur les bénéfices de l'alcool. Non parce qu'ils n'y croient pas. Mais plutôt parce qu'ils n'ont pas confiance en leurs patients et craignent que les petites doses soignantes ne se transforment en des quantités beaucoup plus importantes menant à l'ivrognerie. Et ils craignent l'alcool comme s'il s'agissait d'un poison. D'ailleurs, même s'il en est ainsi, ce poison est bien assimilé. Car l'organisme produit lui-même une certaine quantité du composé chimique C_2H_5OH - l'éthanol.

Natalia Kovalenko