

Pourquoi la bière est elle diurétique ?

On s'est toujours demandé un jour pourquoi la bière nous conduit si souvent aux toilettes ?



L'explication tient au fonctionnement des reins. Leur rôle, en fabricant de l'urine est de réguler la concentration du sang en minéraux, de purger l'organisme des déchets et autres composés inutiles. Or ces éléments ne sont pas inertes dans les liquides : ils attirent plus ou moins de molécules d'eau pour assurer leur dilution. Un phénomène que l'on nomme osmolarité. Et justement, la bière contient un grand nombre de ces composés. Sucres, ions, protéines du malt et diverses molécules issues du houblon lui procurent une très forte osmolarité : 1100 milliosmoles (mOsm) par litre, quand celle du sang est de 300 mOsm/L.

Concentrés dans l'urine, ces composés lui communiqueront leur osmolarité élevée. Laquelle imposera au rein de fournir plus d'eau pour diluer ces composants. Une fuite contre laquelle le rein ne pourra pas lutter, et qui peut provoquer déshydratation de l'organisme et déséquilibre en minéraux, d'autant plus que la bière, moins concentrée en alcool que d'autres boissons, est souvent servie plus généreusement.



Retrouvez et suivez l'actualité Univers Bière sur la page Facebook (<https://www.facebook.com/univers.biere/>)



(<https://www.facebook.com/univers.biere/>)



(<mailto:univers.biere@free.fr>)



([lexique.php](#))



([soutien.php](#))