

Caractéristique nutritive de la bière

Les **caractéristiques nutritives de la bière** en tant qu'aliment sont variables en fonction du **type de bière** et du type de consommation (boisson ou ingrédient culinaire).

Issue de l'**orge commune**, une **céréale** peu panifiable, la bière a toujours conservé ce caractère nutritif de pain liquide^[1] depuis son usage par les moines lors du **carême**, ou encore sa confection domestique par les ménagères (telle **Katharina von Bora**) au Moyen Âge. Certains brasseurs perpétuent cette tradition en refusant toute filtration et en proposant ainsi des bières plus rustiques (**Kellerbier**, **Zwickelbier**, **Zoigl**). Une tendance assez récente, représentée notamment par le gastronome suisse Harry Schraemli^[2], voit en outre le développement de la **cuisine à la bière d'un œil favorable**.

Ces apports au bol alimentaire constituent une partie des effets de la bière sur la santé.

Sommaire

Principaux constituants
Calories
Eau
Alcool
Vitamines
Protéines et aminoacides
Graisses
Glucides
Oligo-éléments et minéraux
Autres substances
Références

Principaux constituants

Un litre de **bière blonde** contient :

Substance	Poids	Besoin quotidien
Glucide	30–40 g	-
Albumine	3–5 g	-
Alcool	35–43 g	-
Acide carbonique	4–5 g	-
Eau	840–900 g	-
Vitamine B1 (Thiamine)	0,03–0,04 mg	1,0–1,4 mg
B2 (Riboflavine)	0,3–0,4 mg	1,2–1,6 mg
B6 (Pyridoxine)	0,4–0,9 mg	1,2–1,9 mg
H (Biotine)	0,005 mg	0,0–0,15 mg
Niacine	6–9 mg	13–18 mg
Folacine	0,04–0,8 mg	0,4–0,6 oder 0,2 mg
Panthénol	0,9–1,5 mg	6 mg
Potassium	420–570 mg	2000 mg
Phosphore	0,12–0,32 g	-
Soufre	0,1–0,2 g	-
Magnésium	80–100 mg	300–400 mg
Calcium	40–100 mg	800–1200 mg
Silicium	0,01–0,04 g	-

Calories

La teneur en **calories** (90 à 120kcal) d'un verre de **bière blonde** (33cl) est déterminée par la quantité de sucres fermentés et par l'alcool présent à raison de 10 g (et qui contient 7 kcal/g). Son taux est deux fois moindre que celui d'un **soda**, et bien moindre que celui du **vin** ou des spiritueux (8 cl de **whisky** apportent environ 200kcal). La bière facilite la sensation de satiété.

De nombreuses enquêtes (telles celle de l'Institut scientifique pour la santé publique Louis Pasteur en Belgique en 1997, complétée en 1999 par celle de chercheurs du Limburgs Universitair Centrum, sur 10 000 personnes) indiquent que la consommation modérée de bière n'implique aucune **obésité** ; bien au contraire, son taux est moindre chez les buveurs de bière que chez les personnes abstinents^[3].

Une autre étude scientifique réalisée durant 6 semaines à Grenoble montre qu'une consommation modérée et régulière de bière, ne semblait pas avoir d'impact sur la prise de poids^[4].

Par contre, dans le cas d'une surconsommation de bière, on assiste à l'émergence de la « panse de bière »^[5], qui trouve son origine non pas dans la bière elle-même, mais dans le schéma alimentaire des consommateurs abandonnant des composantes alimentaires essentielles et dans leurs mauvaises habitudes de vie. L'absorption de bière accentue la faim tandis que l'alcool assouplit le contrôle sur le comportement alimentaire. Les grands buveurs se régalent de mets riches en calories et ils adoptent une attitude sédentaire, sans exercices physiques. Des recherches démontrent que le corps de ces grands buveurs brûle d'abord l'alcool et que la graisse s'accumule alors sur les muscles du ventre. L'effet bedonnant de la bière apparaît donc lorsque l'on boit en **mangeant**^[réf. nécessaire]. Une récente étude a aussi trouvé des liens entre la ***binge drinking*** (« cuite du samedi soir ») et la « panse de bière »^[6].

.

Comparaison calorique entre divers types de bières (pour 100 ml) :

Type	kJ	kcal
Bière blonde	200	48
Bière sans alcool	100	24
Kölsch	172	41
Diätbier	147	35
Altbier	188	45
Exportbier	200	48
Bockbier	272	65
Doppelbockbier	293	70

Comparaison du nombre de kcal dans un verre de 25 cl de boissons diverses :

Type	Kcal
Eau	0
Café noir	0
Bière de table	59
Jus de fruit non sucré	100
Boisson rafraîchissante	110
Bière blonde	110
Bière forte	137 à 200
Vin	150
Lait	170

Eau

Composant essentiel et majeur de la bière (qui en contient 90 %, ce qui explique son caractère rafraîchissant), l'eau doit être de qualité irréprochable afin d'assurer la conservation et le goût de la bière, mais aussi la sécurité de sa consommation. En tant que liquide, la bière apporte une bonne part des besoins quotidiens en eau (au moins 1,5 à 2 l/jour), mais comme elle a un effet diurétique, la perte de liquide est d'au moins 5 % supérieur à celui de l'eau, ce qui oblige à consommer de l'eau en appoint, comme le démontre une étude sur la consommation de bière sans alcool par des footballeurs professionnels. L'eau contient en outre divers sels et minéraux qui ont une influence sur le goût et la mousse de la bière.

Alcool

L'alcool (5° en moyenne pour la bière blonde) est hypoglycémiant ; il apporte des **calories** et influence la consommation d'autres substances alimentaires. C'est aussi un stimulant qui rend de bonne humeur et favorise la détente. Même la **bière sans alcool** contient entre 4 à 6 grammes d'alcool pur au litre ; toutefois, en consommer un litre ne provoque aucune **alcoolémie** car le peu d'alcool qui aboutit dans le sang est éliminé rapidement par le foie.

La quantité d'alcool affectant la santé diffère selon l'âge, le sexe et les affections sous-jacentes. L'OMS situe la limite pour les hommes à 21 consommations/semaine, et pour les femmes, à 14 consommations.

Vitamines

Les levures ajoutées pendant le brassage fabriquent des **vitamines B** qui restent dans la bière à condition que celle-ci ne soit ni filtrée ni clarifiée. La bière filtrée perd beaucoup de ses qualités nutritives selon certains^[7]. Un verre de bière contient autant de vitamines qu'une tranche de pain (0,06 mg de vitamines B1, 0,02 mg de vitamines B2 et 0,05 mg de vitamines B6). La consommation modérée de bière assure donc une partie des besoins quotidiens vitaminiques.

Teneur en vitamines d'un verre de bière blonde ou light^{[Source: CBMC, Confédération des Brasseurs du Marché Commun, 23/6/99) :}

Vitamine	Vit B1	Vit B2	Vit B3	a.pantothène	Vit B6	a. folique	Vit B12
Quantité	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg
Bière blonde	0,021	0,093	1,613	0,206	0,178	21	0,07
Bière light	0,032	0,106	1,388	0,127	0,120	15	0,04

Protéines et aminoacides

Il y a très peu de **protéines** et d'**amino-acides** (moins de 0,5 %, qui assurent la conservation de la mousse) et une petite quantité (3 %, soit 35 à 40 g/l) de **sucré fermenté** (contrairement aux sucres raffinés des sodas) qui a une valeur nutritive et provient en majeure partie de l'orge malté (maltose, maltotriose, dextrine et glucose)^[8].

Graisses

L'absence de matières grasses indique qu'il n'y a ni **cholestérol**, ni **dioixine**.

Glucides

Il y a des **glucides** (hydrates de carbone) : 2 % de monosaccharides et de disaccharides, 1 % de polysaccharides.

Oligo-éléments et minéraux

Il y a des **oligo-éléments** et des **minéraux** : beaucoup de potassium, très peu de sodium. Leurs teneurs varient en fonction de la composition du sol d'où provient l'**orge** et le **houblon** et des conditions atmosphériques. On retrouve trace de minéraux, tel le fer, le chrome, le cuivre, le silicium et le potassium, mais absence complète de cobalt et de plomb.

Teneur en minéraux d'un verre de bière blonde ou light^[9] :

Minéraux	Ca	Fe	Mg	F	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se
Quantité	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg
Bière blonde	18	0,10	21	43	89	18	0,07	0,032	0,043	4,3
Bière light	18	0,14	18	42	64	11	0,11	0,085	0,057	4,2

Autres substances

On trouve trace d'agents phyto-chimiques :

- Des polyphénols (tanins) qui préviendraient les maladies cardiovasculaires en agissant sur le métabolisme des graisses.
- Un **bêta-carboline** (harmane) calmant et hallucinogène léger qui interférerait avec les neurotransmetteurs du cerveau (**sérotonine**).
- Des **phytoestrogènes** d'origine végétale (isoflavone du houblon) imitant l'action des hormones féminines qui préviendraient les maladies cardiovasculaires et le cancer et qui diminueraient les désagréments liés à la **ménopause**.
- Comme dans toutes les boissons en canette, on y trouve une contamination sous forme de traces d'aluminium provenant de l'emballage.
- Le houblon confère à la boisson son goût amer (lupuline) et fait également office de conservateur naturel.

La levure de bière peut être consommée sous forme de flocons déshydratés ou de pâtes à tartiner (Marmite, Vegemite, Cenovis…) comme compléments alimentaires, surtout dans le cadre d'un régime. Elle est riche en minéraux, en vitamines et en acides aminés. Les vitamines B améliorent la digestion et le transit intestinal. La vitamine B1 aide la digestion des glucides et régularise l'appétit. La vitamine B3 assure le bon fonctionnement du système digestif, et la B6 est nécessaire aux enzymes qui métabolisent les graisses, les protéines et les sucres. La levure de bière a aussi des vertus esthétiques et favorise la repousse des ongles et des cheveux^[10].

Références

- (en) C. W. Bamforth, *Beer as liquid bread: Overlapping science*, World Grains Summit 2006: Foods and Beverages, San Francisco, California, USA, 17 September, 2006.
- Harry Schraemli, *La bière en fait la saveur*, Meggen, Gastropress, 1974
- (en)JPH Janssens, *Obesity, body mass index and beer consumption*, Working group on Hormone Related Cancer, The European Cancer Prevention Organisation, dr. Willems Instituut, Limburgs Universitair Centrum.
- C. Alamowitch, X. Pelletier, JM Borys, *Effets de la consommation de bière sur le poids et la prise alimentaire de jeunes femmes en bonne santé*.
- On retrouve dans nombre de pays des expressions similaires : *Biliruppara* (japonais), *ölmage* (suédois), *bierbauch* (allemand) et « abdos-kro » (*Gössermuskel* en Autriche).
- (en) *Drink binges cause beer belly*, BBC News, 28 November 2004.
- (en) *Why our beer is special and, dare we say, better; No filtering*, Franconia Notch Brewing Company.
- (en) Bob Skilnik, *Is there maltose in your beer?*, Realbeer.
- CBMC, Confédération des Brasseurs du Marché Commun, 23 juin 1999.
- (en) A. Harden & S. S. Zilva, *Investigation of Barley, Malt and Beer for Vitamins B and C*, Biochem J. 18, 1924.

Ce document provient de « https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Caractéristique_nutritive_de_la_bière&oldid=145025515 ».

La dernière modification de cette page a été faite le 30 janvier 2018 à 19:42.

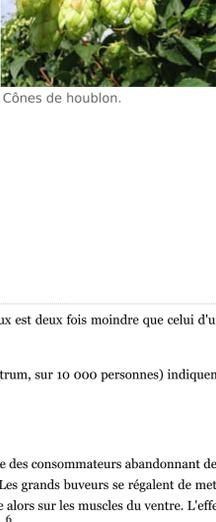
Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les conditions d'utilisation pour plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.
Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.



Grains d'orge.



Cônes de houblon.



Exemple de « panse à bière »