

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

Par RobRob Postée le 05/09/2023 11:46

Bonjour, Dans le cadre d'une diminution de la quantité d'alcool ingéré, et pour ne pas s'ennuyer avec un simple perrier tranche ou de l'eau plate quand je suis à l'apéro, et pour ne pas boire des boissons trop sucrées, j'ai découvert les kéfirs et les kombucha. Au début je pensais même qu'il n'y avait pas d'alcool, mais quelle ne fut pas ma surprise quand j'ai découvert qu'en fait, si. Je souhaite donc savoir si, compte tenu de leur faible dose d'alcool, ça "compte" quand même ? Je crois savoir que n'importe quelle dose d'alcool ingéré est mauvaise et a des effets, mais est-ce vrai pour des boissons si peu alcoolisées ? Avez-vous des liens vers des articles ou études sérieuses quant aux mauvais effets de l'alcool dès/à partir d'une certaine quantité ingérée ? Puis-je considérer que je n'ai pas bu si j'en prends un verre ou deux à l'apéro ?
Merci pour vos réponses, Bonne journée

Mise en ligne le 07/09/2023

Bonjour,

Le kéfir et le kombucha sont des boissons contenant des faibles traces d'alcool mais qui ne sont pas considérées comme des boissons alcoolisées.

Il est déconseillé d'en boire lorsque l'on cherche à éviter toute trace d'alcool comme par exemple durant la grossesse ou dans le cadre d'une abstinence totale, suite à un sevrage.

Dans le cadre d'une réduction des risques et des consommations telle que vous le faites actuellement, le fait de boire un ou deux verres de ces boissons à l'apéritif n'est pas considéré comme une consommation d'alcool. Cela ne ""compte"" donc pas, en théorie.

Nous n'avons malheureusement pas de documentation à vous adresser concernant la dose d'alcool à partir de laquelle il pourrait y avoir des risques pour l'organisme. Ce que nous pouvons dire c'est qu'actuellement, les repères pour une consommation d'alcool à moindre risque sont, pas plus de deux verres par jour, pas tous les jours, pas plus de 10 verres par semaine. Un verre est considéré ici comme 10cl de vin, 25cl de bière, 3cl d'alcool fort.

Nous espérons avoir répondu à vos questions et vous souhaitons une bonne fin de journée

Bien cordialement,
