

## ALCOOL DESHYDRATATION HYDRATATION

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/10/2013 à 10h33

Bonsoir,  
l'éthanol déshydrate le corps ok.  
Cependant, dans la bière il y a 90% d'eau pour 10% d'éthanol.  
Dans le vin à 12,5 degrés environ 88,5 % d'eau pour 11,5% d'éthanol

Donc, comparativement, en buvant de la bière ou du vin, on se déshydrate certes...mais on s'hydrate tellement que la déshydratation est moindre, enfin il me semble

qu'en pensez vous?

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 25/10/2013 à 11h38**

Bonjour,

Il n'y a pas tout à fait 90% d'eau et 10% d'éthanol dans un demi de bière. Mais bon ce n'est pas la question.

L'alcool a en fait aussi un effet diurétique, c'est-à-dire qu'il favorise l'élimination de l'eau. La déshydratation est due à un excès d'élimination de l'eau. Elle peut être compensée par le fait de boire de l'eau en parallèle de l'alcoolisation et non juste de l'alcool.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 26/10/2013 à 13h17**

d'accord merci pour ces précisions.

"L'alcool a en fait aussi un effet diurétique, c'est-à-dire qu'il favorise l'élimination de l'eau."

des alcools "legers" comme la bière ou le vin élimine tils énormément d'eau? Ou cela est seulement le "privilege" des alcools forts comme la vodka ou le whisky?

merci

---

**Profil supprimé - 28/10/2013 à 16h35**

Bonjour,

La bière, le vin, les alcools forts contiennent tous la même molécule : l'éthanol. C'est cette molécule qui provoque la déshydratation par différents processus, dont la miction. Il n'y a donc pas de différences à faire.

Cordialement,

le modérateur.

---