

10 effets positifs de la bière sur la santé

[Claire Tourdot](#) - mis à jour le 04.08.17

Alors que les bienfaits du vin rouge sur l'organisme ne sont plus à prouver, la consommation d'une petite mousse à l'heure de l'apéro est encore diabolisée pour sa tendance à favoriser l'apparition d'un bidon disgracieux. Que les adeptes de blonde, d'ambrée et de brune se rassurent : consommée avec modération, la bière présente elle aussi des effets positifs sur la santé et pourrait en aider plus d'un à faire des économies sur sa [mutuelle](#) !

1. Diminution des risques d'infarctus



Selon l'Université d'Harvard, boire une petite chope (34 cl pour une femme, le double pour un homme) pourrait réduire de **25 % à 40 %** les risques de crises cardiaques. Un bienfait non-négligeable quand on sait que les [maladies cardiovasculaires](#) restent la première cause de mortalité en France, provoquant 180 000 décès chaque année.

2. Des os plus solides



Grâce à sa concentration élevée en **silicium** – élément chimique ralentissant le vieillissement de l'organisme -, la bière s'avère un allié de taille pour lutter contre les os fragiles. Une étude menée par l'université de Tufts révèle que les buveurs de bière ont une **densité osseuse** considérablement plus élevée que la moyenne.

3. Lutter contre le diabète



En augmentant la sensibilité à l'insuline, la bière prévient le développement du [diabète](#) chez les personnes à risque. Les **humulones** qu'elle contient, et qui lui donnent son goût amer, contribuent également à soigner les cas de diabète type 2. Une **vertu insoupçonnée** mise en avant dans une étude de l'université de Washington.

4. Un cerveau mieux protégé



Des chercheurs chinois ont confirmé les bienfaits du houblon pour prévenir l'apparition des maladies d'**Alzheimer**, de **Parkinson** ou des cas de **démence**. Tout le mérite revient au xanthohumol, un composant capable de protéger le cerveau contre le stress oxydatif, facteur aggravant des maladies neurodégénératives.

5. Moins de risques de cancer



La viande carbonisée au barbecue est souvent décriée pour les [agents cancérigènes](#) qu'elle contient. Pour y remédier, il suffirait de faire **mariner la viande** dans de la bière brune. Selon une étude de l'université de Porto, les hydrocarbures générés à haute température en seraient diminués de 70 %.

6. Un apport en vitamines



Vitamine B6, B12, B1, acide folique, sels minéraux... la bière contribue au quotidien à une **alimentation saine et variée**, pour peu qu'elle soit consommée en petites quantités. Pas étonnant qu'on trouve des traces de sa fabrication dès l'Égypte ancienne !

7. Idéal contre les calculs rénaux



Ce n'est pas un secret, la consommation de bière a tendance à solliciter la **vessie** plus qu'à l'ordinaire. Bénéfice direct : les **reins** chargés de filtrer le breuvage sont moins sujets à la **formation de calculs**. Des scientifiques finlandais attestent une réduction des risques de 40 %.

8. Favoriser l'intelligence



Une étude très sérieuse de l'université de l'Oregon révèle qu'une **molécule flavonoïde** présente dans la bière augmenterait les capacités cognitives en stimulant les **fonctions cérébrales**. Cette même molécule miraculeuse pourrait réduire l'obésité, l'hypertension ou encore la sénilité.

9. Une peau et des cheveux parfaits



Il a été démontré que les propriétés **antioxydantes** du houblon favorisent la **régénération** de la peau et jouent un rôle positif sur sa **pigmentation**. Pour profiter des mêmes vertus « beauté » sur ses cheveux, un rinçage à la bière au moment du shampoing est une astuce de grand-mère testée et approuvée.

10. Une boisson anti-déprime



Selon l'université de l'Indiana, le goût de la bière favorise la sécrétion en grande quantité de **dopamines**, plus connue sous le nom d'**hormones de bien-être**. Une dernière raison qui pousse à siroter une petite mousse, sans trop culpabiliser.