

POIDS

Par BINOCHE Postée le 20/08/2023 11:19

J'ai arrêté de consommer du vin et je grossis!

Mise en ligne le 23/08/2023

Bonjour,

Il est vrai que l'alcool est un produit assez calorique et que l'on peut généralement s'attendre à perdre du poids en arrêtant sa consommation. Cela dit, il y a plusieurs facteurs à prendre en compte pour évaluer la cause d'une prise de poids à l'arrêt d'une consommation.

Lorsque l'on stoppe l'alcool, on peut être tenté de remplacer par des jus de fruits ou des boissons gazeuses qui contiennent beaucoup de sucre, et qui favorisent donc une prise de poids. Il arrive également que l'on consomme parfois plus de nourriture sans s'en rendre forcément compte.

Le stress, le manque de sommeil sont également des facteurs qui peuvent favoriser une prise de poids.

Nous vous invitons à être attentive à ces points et si cela vous inquiète, en parler à votre médecin généraliste.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement,
