vinetur

Une étude révèle que quatre semaines de consommation quotidienne de bière stimulent la diversité du microbiome intestinal chez des hommes en bonne santé

Une étude pilote menée à Lisbonne montre que les bières blondes alcoolisées et non alcoolisées augmentent la diversité bactérienne intestinale sans nuire aux marqueurs de santé métabolique.

mercredi 22 octobre 2025



Les bières sans alcool ont connu un regain de popularité ces dernières années, ce qui soulève des questions quant à leurs avantages potentiels pour la santé par rapport aux bières alcoolisées traditionnelles. Une étude pilote menée par des chercheurs de Lisbonne, au Portugal, a permis de mieux comprendre comment les bières blondes alcoolisées et non alcoolisées peuvent affecter le microbiome intestinal et certains marqueurs de santé chez des hommes adultes en bonne santé.

L'étude, menée à l'école de médecine NOVA, a porté sur 22 volontaires masculins en bonne santé âgés de 23 à 58 ans. Les participants ont été assignés au hasard à boire soit une bouteille de 330 ml de bière sans alcool (0,0 % d'alcool par volume), soit une bouteille de bière alcoolisée (5,2 % d'alcool par volume) chaque jour pendant quatre semaines. L'essai était en double aveugle, ce qui signifie que ni les participants ni l'équipe de recherche ne savaient quel type de bière chaque personne buvait jusqu'à ce que l'analyse des données soit terminée.

Avant et après l'intervention, les chercheurs ont prélevé des échantillons de sang et de matières fécales sur chaque participant. Ces échantillons ont été utilisés pour évaluer les changements dans la composition corporelle, les marqueurs sanguins liés au

métabolisme et à la santé cardiovasculaire, ainsi que la diversité des bactéries intestinales à l'aide de techniques de séquençage génétique.

La principale conclusion est que les deux groupes - ceux qui boivent de la bière alcoolisée et ceux qui boivent de la bière non alcoolisée - ont montré une augmentation de la diversité de leur microbiote intestinal après quatre semaines. La diversité microbienne intestinale est considérée comme un marqueur de bonne santé, car une faible diversité est liée à des maladies telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires. L'augmentation de la diversité a été mesurée à l'aide de l'indice de diversité de Shannon, une méthode standard pour évaluer la richesse et l'homogénéité des communautés microbiennes.

Il est important de noter qu'aucun des deux groupes n'a connu de changements significatifs en termes de poids corporel, de masse graisseuse ou de marqueurs sanguins clés tels que le glucose, le cholestérol (LDL et HDL), les triglycérides ou les marqueurs de l'inflammation. Cela suggère qu'une consommation quotidienne modérée de l'un ou l'autre type de bière pendant un mois n'a pas d'impact négatif sur ces aspects de la santé métabolique chez les hommes en bonne santé.

L'étude a également révélé que les deux types de bière avaient tendance à augmenter l'activité de la phosphatase alcaline fécale (ALP), un marqueur associé à l'amélioration de la fonction de la barrière intestinale, bien que ce changement n'ait pas atteint une signification statistique. Les niveaux sériques d'ALP ont en fait légèrement diminué après l'intervention dans les deux groupes. Les chercheurs ont noté qu'une augmentation de l'activité fécale de l'ALP pourrait indiquer une meilleure santé intestinale, car cette enzyme contribue à réduire l'inflammation et à maintenir l'intégrité de la paroi intestinale.

Les bières utilisées dans l'étude étaient similaires en termes de contenu nutritionnel, à l'exception de leur taux d'alcool. Elles contenaient toutes deux des quantités comparables de polyphénols, des composés végétaux présents dans le houblon et dont on pense qu'ils ont des effets bénéfiques sur la santé. Les chercheurs suggèrent que ces polyphénols pourraient être à l'origine de l'augmentation observée de la diversité microbienne intestinale, indépendamment de la présence d'alcool.

Aucune différence significative n'a été constatée entre les deux groupes en termes d'espèces ou de genres bactériens spécifiques présents dans l'intestin avant et après l'intervention. Les bactéries les plus fréquemment identifiées appartenaient aux embranchements des Firmicutes et des Bacteroidetes, Faecalibacterium et Prevotella figurant parmi les genres les plus abondants.

Les participants avaient reçu pour instruction de ne pas modifier leur régime alimentaire ou leur activité physique habituels pendant la période de l'étude. La plupart des volontaires ont respecté leur consommation quotidienne de bière.

Alors que des études antérieures ont montré qu'une consommation élevée d'alcool peut réduire la diversité microbienne intestinale, cette recherche suggère qu'une consommation modérée de bière blonde - même avec de l'alcool - peut en fait favoriser un microbiome intestinal plus diversifié par rapport aux niveaux de base. Les auteurs notent que les polyphénols présents dans la bière pourraient contrecarrer les effets négatifs de l'alcool sur les bactéries intestinales.

L'étude comportait certaines limites, notamment la taille réduite de l'échantillon et le fait qu'elle se concentrait sur des hommes en bonne santé qui consommaient déjà de l'alcool de façon modérée. Les chercheurs recommandent de mener d'autres études auprès de groupes plus importants et de populations différentes, y compris celles qui ne consomment pas habituellement d'alcool, afin de confirmer ces résultats.

Cette recherche s'ajoute à un nombre croissant de preuves suggérant que les bières non alcoolisées peuvent offrir certains avantages pour la santé similaires à ceux associés à une consommation modérée de bières traditionnelles, en particulier grâce à leurs effets sur la diversité du microbiote intestinal. Toutefois, les experts soulignent que des recherches supplémentaires sont nécessaires avant de formuler des recommandations générales sur la consommation de bière à des fins de santé.