LES DIFFÉRENTS ALCOOLS

Le vin, le cidre et la bière sont issus de la fermentation par les levures du sucre, contenu dans un végétal (raisin, pomme, céréales). Quant aux alcools forts, ils sont issus de la distillation. Dans les deux cas, les effets néfastes découlant de consommations excessives sont identiques. Mais les effets plus particuliers du vin sur la santé ont fait l'objet d'une compilation de plus de 1000 études et des consensus apparaissent sur le fait qu'une consommation modérée de vins aurait un effet bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2 et du syndrome métabolique et permettrait de prévenir des maladies neurodégénératives voire d'améliorer les fonctions cognitives. (voir www.vinetsociete.fr)

SOMMES-NOUS ÉGAUX DEVANT LA CONSOMMATION DE VINS ET D'ALCOOLS ?

Entre les femmes et les hommes compter en moyenne 1/3 de capacité en moins pour la gente féminine, cet écart est dû au poids et… à la taille du foie !

Poids en kg	1 verre		2 verres		3 verres	
	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
45	0,36	-	0,71	-	1,07	-
50	0,32	0,27	0,64	0,55	0,96	0,82
55	0,29	0,25	0,58	0,50	0,87	0,75
60	0,27	0,23	0,53	0,46	0,80	0,69
65	0,25	0,21	0,49	0,42	0,74	0,63
70	0,23	0,20	0,48	0,39	0,69	0,59
75	0,21	0,18	0,43	0,37	0,64	0,55
80	0,20	0,17	0,40	0,34	0,60	0,51
85	0,19	0,16	0,38	0,32	0,56	0,48
90	0,18	0,15	0,36	0,30	0,53	0,46
95	0,17	0,14	0,34	0,29	0,51	0,43
100	0,16	0,14	0,32	0,27	0,48	0,41
105	-	0,13	-	0,26	-	0,39
110	-	0,12	-	0,25	-	0,37

☺ *Ok* ! *Danger* *Estimation moyenne des alcoolémies dans le sang en g/l après consommation à jeun de 1 à 3 verres de vin de 10 cl à 12 % vol*

Donc un homme de 85 kg, avant de dépasser la limite légale pour conduire une automobile, pourrait théoriquement avoir bu trois verres de vin, alors qu'une femme de même poids ne peux en boire que deux ! Tout cela est théorique car cela varie en fonction de beaucoup de choses, l'alcootest ou l'abstinence du second verre étant le meilleur moyen de ne pas prendre de risque. Mais, au fait qu'est-ce qu'un verre ?

CONNAÎTRE LES DOSES

Tout amateur de vin souhaitant déguster se doit d'adopter une consommation responsable.

On entend par verre, un verre standard d'alcool contenant environ 10 g d'alcool pur, ce qui équivaut aux verres servis habituellement dans les restaurants soit 10 cl de vin à 12° vol ou 25 cl de bière à 5° vol ou 3 cl de Whisky, Cognac, Rhum etc à 40° vol. Attention certains alcools titrent plus que 40° et il convient alors de faire une règle de 3 ! Trois verres de Whiskies à 40° correspondent à 2,18 verres de Whisky à 55° !

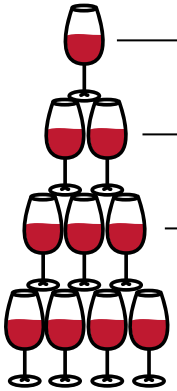
Repères

Bière	Vin	Whisky	Pastis	Cidre
25 cl à 5°	10 cl à 12°	3 cl à 40°	2,5 cl à 45°	25 cl à 5°
(un demi)	*(un ballon)*	*(un baby)*	*(+ eau)*	*(une bolée)*

** Toutes ces boissons contiennent la même quantité d'alcool*

LA CONSOMMATION ET LA SANTÉ

Depuis toujours, nous Cavistes professionnels, prônons une consommation épicurienne, c'est-à-dire raisonnée. Étroitement liée à la gastronomie, le monde du vin ne rime ni avec excès ni avec habitude. La découverte, l'art de l'harmonie avec les plats est le summum de l'œnologie et de la dégustation. Boire par réflexe, par divertissement sans recherche qualitative permanente est la face la plus sombre de ce monde du vin et des alcools. Des repères de consommation existent ; ils donnent un cadre à la notion de modération et définissent la consommation excessive. *(Source Plan National Nutrition Santé)*



1. jour par semaine sans alcool
2. verres maximum par jour pour les femmes
3. verres maximum par jour pour les hommes
4. verres maximum en une seule occasion

LES ANTISÈCHES DE MON CAVISTE

Guide de la consommation des vins et alcools

SYNDICAT CAVISTES PROFESSIONNELS

LE CAVISTE : C'EST QUI ?

Un bon Caviste est toujours passionné. Et souvent bavard. Il est l'un des contacts les plus précieux pour tout amateur de vin : il le guide d'une bouteille à l'autre, l'encourage à goûter des vins qu'il n'aurait pas eu l'idée d'acheter, lui ouvre la porte de belles surprises et de grandes découvertes.

Le Caviste propose du vin de son catalogue et vend également des bières et spiritueux.
Il se déplace chez les vignerons pour goûter leurs vins, les reçoit parfois dans sa boutique, sélectionne une ou plusieurs cuvée, négocie les prix, etc. Selon son envie et sa personnalité, il peut s'orienter vers des vins consensuels, des incontournables, des cépages locaux tombés en désuétude, des appellations méconnues, des vins bios… Les Cavistes soutiennent le bon. Enfin, il peut organiser des dégustations ou des formations œnologiques.

Les 10 conseils des cavistes professionnels

1. Évitez la consommation systématique, régulière (voir p. 5). Faites des journées sans alcool.
2. Deux fois par an, faites une pause sans alcool pendant au moins trois jours *(source OMS)*. En cas d'état de manque constaté, de trouble du sommeil ou d'autres signes parlez-en à votre médecin.
3. Lorsque vous buvez, respectez la règle un verre de vin, un verre d'eau, qui permet de respecter la bonne hydratation du corps.
4. Lorsque vous buvez, buvez lentement, en prenant le temps. Le plaisir n'en sera que plus étalé dans le temps.
5. Alcool et volant ne font pas bon ménage ; le taux légal d'alcool dans le sang à ne pas dépasser est de 0,5 g/l (0,2 g/l en cas de permis probatoire) et de façon générale, mieux vaut ne pas dépasser la consommation d'un verre pour le conducteur. Pour connaître vos limites, référez-vous au tableau p. 4.
6. Alcool et médicaments sont des cocktails dangereux à éviter ! En cas de prise de médicaments, consultez la notice.
7. Lorsque vous recevez, donnez l'exemple en ne dépassant pas la norme, jamais plus de quatre verres de 10 cl à 12° dans la soirée soit ¾ de bouteille.
8. Pendant les apéritifs, proscrivez les aliments gras et salés style cacahuètes, qui donnent soif et incitent à boire.
9. Servez vous-même vos invités, cela freine la consommation au profit de la dégustation.
10. Toujours se rappeler que l'organisme absorbe plus rapidement l'alcool dans les effervescents.

Un bon Caviste :

- S'informe des goûts de son client
- Ne vous dirige pas vers le vin le plus cher si vous lui donnez une fourchette de prix.
- Ne lit pas l'étiquette si vous lui demandez des informations sur une bouteille.
- Peut vous sortir son coup de cœur du moment.
- Est maître dans l'art des accords mets-vins.

QUELS VERRES ?

Voici les verres qu'on croise le plus souvent sur une table lors d'un dîner.

1. Verre à eau. Sert à boire de l'eau. Point.

2. Coupe à champagne. Joli mais peu d'intérêt pour les arômes du champagne. Selon la légende, la 1e coupe aurait été moulée sur le sein de la Marquise de Pompadour.

3. Flûte à champagne. Parfaite pour goûter… du champagne. Peut aussi dépanner pour des vins blancs ou des alcools d'apéritifs (kir, porto, madère, cocktails…).

4. Verre technique dit « Inao ». Très bien fait, mais assez petit car utilisé de préférence pour les jurys de dégustation.

5. Verre à bourgogne. Il est ventru avec un bord resserré. Parfait pour les bourgognes, mais aussi pour les blancs ou les autres rouges jeunes.

6. Verre à grand bourgogne. Pour les amoureux des bourgognes chers et fameux.

7. Verre à bordeaux. Une tulipe très haute, qui convient à tous les vins, sauf les blancs fragiles.

8. Verre polyvalent. Même forme que le n°7 mais en plus petit, il convient aux blancs légers et puissants, aux rouges jeunes et âgés.

9. Le verre coloré et décoré, précieux ou kitch. Ne sert à rien, surtout pas à boire du vin.

CARAFER OU DÉCANTER ?

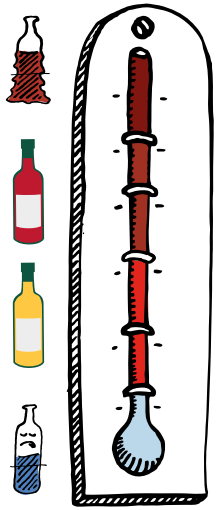
Le but du carafage est d'aérer le vin, blanc ou rouge, tandis que le décantage permet de le séparer du dépôt qui s'est accumulé dans la bouteille. On carafe un vin jeune, on décante un vin vieux. Dans les deux cas, on vide le contenu de la bouteille dans une carafe et dans tous les cas, on laisse toujours le vin s'aérer en attendant quelques minutes avant de le déguster.

À QUELLE TEMPÉRATURE SERVIR ?

La température de service est importante : elle influence non seulement la perception des arômes mais aussi la sensation en bouche.

Le chaud accentue certains arômes, la perception de gras et d'alcool. Un vin servi trop chaud sera écœurant, lourd et pâteux.

Le froid masque les arômes, accentue la perception de l'acidité et des tanins. Un vin servi trop froid paraîtra austère, dur et peu aromatique.



20 °C et plus : aucun vin

16-18 °C : rouges intenses

14-16 °C : rouges soyeux et fruités

11-13 °C : blancs intenses, grands champagnes, rouges légers

8-11 °C : liquoreux et vins mutés, rosés, champagnes, blancs fruités

6-8 °C : effervescents, blancs piquants et secs

Vocabulaire :

Que veut dire **chambrer un vin** ? Cela signifie l'amener à la température d'une chambre. Mais attention : ce terme a été inventé à une époque où les chambres étaient… à 14 °C !

Comment refroidir un vin très vite

Normalement, votre vin est entreposé dans une pièce fraîche, voire froide. Normalement, votre vin n'est pas conservé à plus de 18 °C, idéalement il est gardé à 12 °C. Normalement. Maintenant, si ce n'est pas le cas, que faire ?

1 Vous disposez de moins d'1 h

Utilisez cette méthode express : remplissez le seau à moitié d'eau froide, à moitié de glaçons. Ajoutez une bonne poignée de sel dans l'eau, ce dernier abaissera encore plus rapidement la température.

2 Vous disposez de 2 à 3 h

Mettez le vin au réfrigérateur, adaptez le temps selon la température de service.

2 Vous disposez d'1 h

Plongez la bouteille dans un seau d'eau bien froide, ajoutez des glaçons. Cette méthode sera tout aussi efficace que de mettre la bouteille au congélateur.

Autre possibilité : imbibez un torchon d'eau froide, roulez-y la bouteille et placez le tout au réfrigérateur. Le tissu mouillé accélérera la réfrigération.