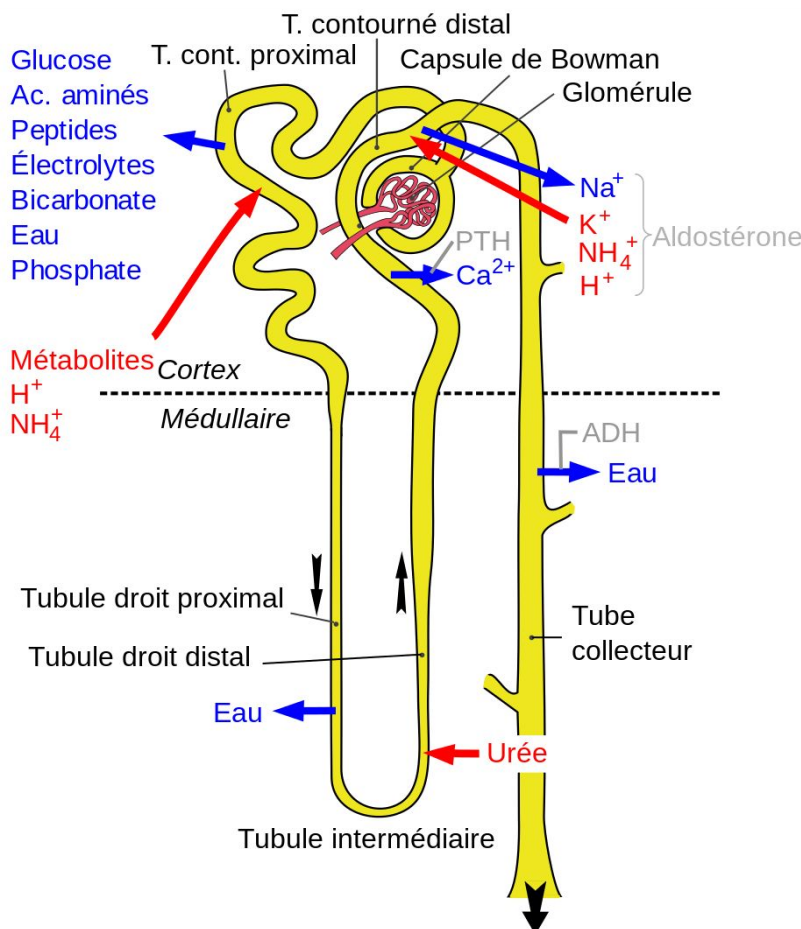


Aller uriner à la deuxième bière mythe ou réalité ?

On entend souvent dire qu'il ne faudrait pas aller uriner avant d'avoir consommé au moins deux bières (on parle de pinte ici) au risque de passer une bonne partie de sa soirée à faire des allers-retours aux toilettes. Alors légende urbaine ou réel effet physiologique ? C'est ce que nous allons voir :)

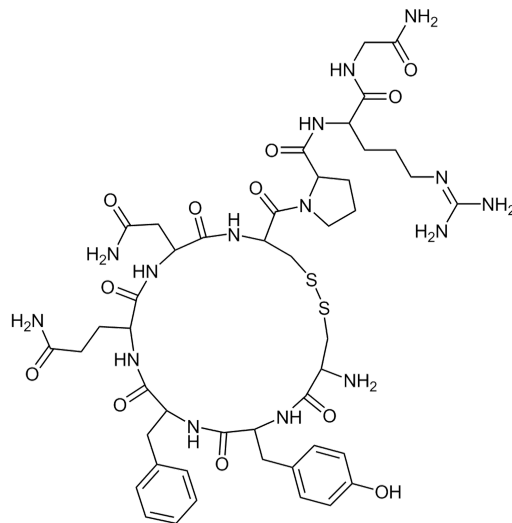


L'effet diurétique de la bière



L'alcool agit sur énormément de parties du corps et d'organes notamment le cerveau (#FicheCSn°4), les reins, le foie... Certains effets caractéristiques liés à l'ingestion d'alcool sont : effet euphorisant, désinhibition et ce qui nous intéresse : son action diurétique par l'inhibition de la sécrétion de l'ADH.

La vasopressine, hormone antidiurétique, ou encore ADH est sécrétée par l'hypothalamus et libérée par la neurohypophyse. Elle va affecter les reins en contrôlant la réabsorption en se fixant sur des récepteurs V2 au niveau du tube collecteur stimulant alors la réabsorption d'eau via des la formation d'aquaporines.



Structure moléculaire de l'ADH

De plus, l'ADH va également diminuer l'osmolarité sanguine et augmenter la volémie. La vasopressine circulante est régulée par deux facteurs : l'osmolarité et la pression artérielle (volémie). Cette régulation se fait grâce à des barorécepteurs qui analysent la pression artérielle et à des osmorécepteurs qui rendent compte de l'osmolarité.

La bière se compose généralement d'une grande quantité d'eau, de céréales, de certaines molécules issues du houblon, de levures, et de divers sucres. Tous ces composés et notamment les nombreuses molécules issues du houblon procurent à la bière une forte osmolarité de 1100 mOsm/L, ce qui est bien supérieur à celle du sang qui est de 300 mOsm/L. Cette grande différence entraîne une grande excrétion d'eau dans les urines, qui ne sera alors plus réabsorbée par l'organisme, visant à les diluer les urines afin de rétablir l'équilibre osmotique. Du coup, il a une plus grande production d'urine qu'à la normale d'où l'envie d'uriner.

La vessie

Organe du système urinaire qui recueille l'urine en vue de son excrétion. Elle est composée d'un urothélium c'est-à-dire de cellules dites "en raquettes" qui peuvent subir des variations de volume résultant des différences de pressions lors du remplissage de la vessie. Le volume maximal est d'environ 500ml bien qu'il peut atteindre 1L avant que la vessie ne rompe. De plus, l'envie d'uriner se fait ressentir lorsque la vessie est remplie à au moins 300ml.

Enfin, les boissons gazeuses ont tendance à irriter la vessie ce qui provoque une augmentation de l'envie d'uriner alors que la vessie n'a pas encore atteint les 300ml.

Réponse à notre problème

Du coup, on a toutes les informations nécessaires pour répondre à notre question. Tout d'abord le fait de boire une pinte donc 500ml de bière représente un volume assez important pour remplir initialement la vessie. D'une part, l'osmolarité de la bière, bien supérieure à celle physiologique, engendre une déshydratation augmentant le volume des urines. Lorsque l'on boit de l'alcool, on urine plus de liquide que l'on en absorbe. D'autre part, l'inhibition de la vasopressine se fera de manière graduelle augmentant en fonction de la quantité d'alcool ingérée. Du coup plus on boit et plus l'envie d'uriner se fait ressentir à intervalle de plus en plus court. Le fait d'attendre de boire 1, 2 ou 10 bières avant la première miction n'a donc pas d'effet sur la régularité.

Infos bonus : se retenir est également mauvais pour la santé ! En effet, cela augmente les risques d'infection urinaire, le risque de formation de calculs rénaux abimant les sphincters, les muscles urinaires et les nerfs amenant un problème de rétention urinaire !

Sources :

https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pith%C3%A9lium_transitionnel

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Vessie#:~:text=La%20vessie%20est%20l'organe.est%20%C3%A9mise%20via%20l'ur%C3%A8tre.>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Fabrication_de_la_bi%C3%A8re

<http://univers-biere.net/diuretique.php>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Houblon#:~:text=Le%20houblon%20ou%20houblon%20grimant_indig%C3%A8ne%20ou%20vigne%20du%20Nord.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Vasopressine#:~:text=La%20vasopressine%2C%20ou%20hormone%20antidiur%C3%A9tique.noyaux%20supra%20optiques%20et%20paraventriculaires>

