

Texte Marysia Markowska

Photos H. R. Rower

# L'Élixir de vie

**La science vient de confirmer ce que nos ancêtres savaient depuis longtemps: la bière est une véritable fontaine de jeunesse – surtout lorsqu'elle est bio.**

**L**a lèvres supérieure qui plonge avec extase dans une mousse aérienne, le nez qui hume avidement des effluves corsés, le palais et la gorge qui se laissent caresser par mille et une petites bulles d'une exquise fraîcheur: en été, rien n'égale le plaisir d'une gorgée de bière un soir de fête. Alors, pourquoi se priver de ce péché mignon, surtout lorsqu'on connaît ses bénéfices pour la santé?

Longtemps considérée comme la boisson des alcooliques, la bière regagne aujourd'hui ses lettres de noblesse, notamment auprès des scientifiques. Plus de 3500 études ont été réalisées à son sujet dernièrement, concluant à de multiples et impressionnants bienfaits: elle exercerait une action favorable sur le taux de cholestérol, améliorerait la circulation sanguine, préviendrait les dépôts artériels, l'ostéoporose, les calculs rénaux, les infarctus et bien d'autres maux encore. «Consumée avec modération, la bière est une véritable fontaine de jeunesse», affirme le professeur Manfred Walz, nutritionniste à Graz. La modération reste toutefois de mise: au-delà d'un demi-litre par jour, ces effets s'inversent et la bière peut alors déclencher une ostéoporose, voire un cancer.

Ces miraculeux bienfaits s'expliquent facilement. D'abord, la consommation régulière et modérée d'alcool prévient les maladies cardiovasculaires. Ensuite, la bière est fabriquée à partir d'ingrédients aux multiples vertus. Le malt, issu de la germination de céréales complètes comme l'orge, regorge de vitamines et de nutriments. Le houblon constitue quant à lui l'une des plantes médicinales les plus réputées grâce à ses huiles essentielles et à ses substances antiseptiques: il contient notamment du xanthohumol, aux propriétés anticancéreuses cent fois plus puissantes que le thé vert ou le soja. «Tous ces précieux nutriments se retrouvent directement dans le produit fini», explique Raphael Locher, l'un des associés de la brasserie Locher. «Rien d'étonnant à ce que la bière ait

LA BIÈRE BIO:  
UN PLAISIR  
INTACT.







LA DÉLICATESSE  
DES FLEURS DE HOUBLON.

longtemps été considérée comme le médicament des pauvres!» Hippocrate, Hildegarde de Bingen et Paracelse ne juraient que par le prodigieux breuvage, si bien que le plus jouissif des médicaments fit l'objet de la première législation alimentaire au monde: dès 1516, un décret allemand (le «Reinheitsgebot») stipule que la bière ne doit contenir que de l'eau, du malt et du houblon.

Cette pureté reste capitale pour la brasserie familiale Locher, installée à Appenzell depuis 1886, qui l'a portée à son apogée en commercialisant la première bière bio suisse en 1996. Le malt bio est d'abord mélangé à une eau de source lentement filtrée à travers les sous-sols karstiques des Alpes, ce qui lui confère une minéralisation optimale. Max Bürgi, le maître-brasseur, ajoute ensuite le houblon biologique, puis la levure. Il faut alors compter huit à dix jours pour que le malt se transforme naturellement en alcool et en acide carbonique. La fermentation traditionnelle à basse température préserve toutes les vertus des différents ingrédients. Pour finir, la bière doit reposer quelques semaines en cave afin que ses arômes s'arrondissent.

## La bière

- Beaucoup de potassium et peu de sodium
- Peu de calcium et beaucoup de magnésium, une bonne formule pour prévenir la formation de calculs biliaires et rénaux
- Des fibres qui contribuent à un bon transit intestinal
- L'absence de graisses et de cholestérol
- Autant d'acide folique dans un litre que dans 300 g de tomates, 130 g de pommes de terre ou 1 l de lait.

Le maître-brasseur surveille attentivement le processus, qui peut varier en fonction de l'approvisionnement en matières premières ou des saisons. La fabrication de la bière bio est particulièrement délicate, car contrairement aux bières industrielles, celle-ci n'est ni filtrée, ni pasteurisée. Tous les bienfaits du malt et du houblon restent ainsi préservés, mais les particules en suspension représentent un défi de taille, notamment pour la conservation: «La mousse ne doit pas retomber, elle doit pétiller sur la langue», explique Max Bürgi. Autant dire que le brassage traditionnel est tout un art. Pour que «trinquer» rime effectivement avec «santé!». \_

**COOP ET LA BIÈRE BIO:** COOP commercialise de la BIÈRE BIO depuis 1998. La BIÈRE SPÉCIALE NATURAPLAN à 5,2% d'alcool, qui porte le bourgeon BIO, est fabriquée à base d'ingrédients biologiques par la BRASSERIE LOCHER d'Appenzell, de même que la BIÈRE DE FROMENT BIO à 5% d'alcool. Ni l'une ni l'autre ne sont filtrées. La gamme Naturaplan comprend également une bière bio sans alcool en bouteilles de 33 cl fabriquée par la BRASSERIE FALKEN de Schaffhouse.