



LA GLISSE D'UN SURFEUR parallèlement à la vague est analogue à celle, de travers, d'un skieur ou d'un pratiquant du snowboard sur une pente enneigée. Sauf que dans le premiers cas, la pente est animée d'un mouvement ascendant... Pour ne pas dériver latéralement, les deux types de sportifs jouent sur l'inclinaison de leur planche.

Ce n'est pas assez pour un adulte pas trop fluet... Ce dernier doit mettre à profit la force de portance hydrodynamique s'exerçant sur la planche, analogue à la portance aérodynamique qui soulève une aile d'avion. La portance hydrodynamique croît avec la vitesse par rapport à l'eau, si bien qu'elle devient prépondérante par rapport à la poussée d'Archimède pour des vitesses supérieures à 10 km/h. Comme un cata-maran, la planche sort alors de l'eau.

Cruciale portance

Les amateurs de sensations fortes peuvent ainsi privilégier les planches courtes, donc moins volumineuses, mais à condition de gagner assez de vitesse avant de se mettre debout. En revanche, comme avec une aile d'avion, il sera en outre nécessaire de jouer sur l'angle d'attaque de la planche par rapport à la surface de l'eau pour garantir une portance suffisante.

Que devient cette portance lorsque le surfeur est sur la pente ? Commençons par le cas où le surfeur glisse dos à la vague. La portance, perpendiculaire à la surface de l'eau, a une composante horizontale orientée dans la direction de propagation de la vague. C'est donc elle qui (comme au ski) joue le rôle de force motrice vers l'avant. Si le surfeur peut néanmoins être immobile par rapport à la vague et garder la même position, c'est que cette force est compensée par la composante horizontale de la traînée, c'est-à-dire le frottement hydrodynamique de la planche sur l'eau, une force parallèle à la surface.

Pour une vitesse donnée, la force motrice varie avec la position du surfeur, en raison de la courbure de la vague. Dans la partie concave, si le surfeur est plus rapide que l'onde, il descend plus bas, dans une zone moins pentue où la force motrice diminue tandis que la part de la traînée augmente : il ralentira et sera rattrapé par l'onde. Si, au contraire, il est plus lent, il gagnera une zone de pente plus raide et accélérera pour reprendre de la vitesse. La partie concave de la vague permet donc une avancée stable. Ce n'est pas le cas dans la partie convexe de la vague, où l'effet est inversé.

Quand le surfeur avance le long de la vague, la difficulté est de ne pas glisser latéralement. Pour un skieur ou un pratiquant de snowboard, c'est possible grâce aux carres de la planche, c'est-à-dire ses bords, qui sont aiguisés pour accrocher sur la pente et dériver le moins possible sur le côté. Pour le surfeur, il en est de même : celui-ci va incliner la planche sur le côté par rapport à la surface pour mordre l'eau et, selon l'état de la tranche de la planche, plus ou moins mince et plus ou moins arrondie, il va accrocher la vague.

Les planches en bois que chevauchent les Polynésiens depuis des centaines d'années n'offrent que ce moyen pour accrocher la vague. Les planches plus modernes ont des ailerons à l'arrière. Ils jouent le rôle de dérives et facilitent le contrôle de trajectoire. Il n'en demeure pas moins que l'art du surfeur réside toujours dans le choix d'une bonne orientation et d'une bonne inclinaison de sa planche. ■

■ BIBLIOGRAPHIE

R. Edge, *Surf physics*, *The Physics Teacher*, vol. 39(5), pp. 272-277, 2001.

M. Paine, *Hydrodynamics of surfboards*, mémoire de fin d'études, université de Sydney, 1974 (www.mpainesydney.com/filechute/paine_surf_thesis1974.pdf).

T. Hendricks, *Surfboard hydrodynamics*, série d'articles publiés dans *Surfer Magazine*, 1969 (www.rodndtube.com/surf/info/Hydrodynamics.shtml).



Retrouvez la rubrique
Idées de physique sur
www.pourlascience.fr

QUESTION AUX EXPERTS

Boire de l'alcool fait-il grossir ?

L'éthanol est très calorique, mais son métabolisme particulier limite en réalité ses effets dans la prise de poids.

Bernard SCHMITT



© Shutterstock.com/Mauro Pezzotta

L'alcool ferait grossir ? En première analyse, le bilan de l'oxydation de l'alcool éthylique ne contredit pas cette idée reçue. Une molécule d'éthanol produit en effet 18 liaisons riches en énergie, de sorte que chaque gramme d'alcool apporte 7 calories (contre 4 pour les glucides ou les protéines, et 9 pour les lipides). Une personne consommant une bouteille de vin à 12 degrés absorbera donc 504 calories, soit le cinquième de sa ration calorique quotidienne, et cela sans parler des sucres contenus dans les boissons alcoolisées : 30 % en masse dans les vins doux par exemple...

La consommation d'alcool majore ainsi l'apport calorique total quotidien, ce qui *a priori* devrait se traduire par un surpoids. Or c'est plutôt l'inverse que l'on observe habituellement : les grands consommateurs d'alcool ne sont pas plus gros que les abstinents, et ont même un indice de masse corporelle (IMC) légèrement inférieur à la moyenne.

On a tenté d'expliquer ce paradoxe par l'idée que les grands buveurs mangeraient moins. Une idée fausse, ont montré des enquêtes épidémiologiques. De plus, les gros buveurs souffrent souvent de troubles anxiodépressifs qui les poussent à manger pour se rassurer. Ils devraient donc être plus gros et avoir un IMC plus élevé. Or ce n'est pas le cas.

Pour les nutritionnistes, la clé de ce paradoxe est plutôt liée au métabolisme particulier de l'alcool, que le corps ne stocke pas mais transforme par deux voies

enzymatiques principales, qui se déroulent essentiellement dans les cellules du foie.

La première voie est celle de l'ADH (alcool-déshydrogénase hépatique), prépondérante chez les buveurs modérés. Elle comprend deux oxydations successives : l'éthanol est d'abord hydrolysé en acétaldéhyde, très toxique, qui est ensuite oxydé en acétate (ou acide acétique). La première oxydation nécessite une coenzyme notée NAD, qui acquiert un atome d'hydrogène et devient du NADH. La seconde oxydation est effectuée par l'enzyme ALDH (aldéhyde déshydrogénase) en présence de l'ion NAD^+ .

Des calories non stockées

L'acide acétique produit par cette voie se lie à une molécule nommée coenzyme A, ce qui donne l'acétyl-CoA. Ce dernier pénètre dans les mitochondries des cellules comme substrat du cycle de Krebs (la voie métabolique qui fournit à la cellule son énergie, sous la forme de molécules d'ATP). Couplées à la chaîne respiratoire mitochondriale, la réoxydation du NADH et celle des coenzymes issues du cycle de Krebs produisent 18 liaisons riches en énergie sous forme d'ATP.

Tant que l'enzyme NAD^+ est en concentration suffisante, il n'existe pas de limitation à la captation et à l'oxydation de l'alcool éthylique par les cellules du foie. Il s'ensuit que le rapport des concentrations $[\text{NADH}]/[\text{NAD}^+]$ augmente très vite. Cela a pour conséquence de perturber les autres voies métaboliques,

notamment glucidiques et lipidiques. Si l'on fait un bilan énergétique, une petite dose d'alcool (chez les buveurs très modérés) contribue (de façon négligeable) au métabolisme général. Au-delà, c'est en pure perte sur le plan de l'énergie stockable.

La seconde voie enzymatique de l'hydrolyse de l'alcool est le MEOS (*microsomal ethanol oxidizing system*), un système de dégradation de l'éthanol dans le foie qui se met en marche lorsque sa concentration dépasse les possibilités d'oxydation par l'ADH et la chaîne respiratoire mitochondriale. Cette voie est donc d'autant plus importante que la personne boit régulièrement et avec excès. Elle fait intervenir une enzyme, le CYP2E1, capable d'oxyder l'éthanol en acétaldéhyde et, en même temps, de transformer une molécule de NADPH en NADP^+ . Cela a pour conséquence de produire de l'énergie sous forme de chaleur, et non sous forme stockable. C'est pourquoi les calories apportées par l'alcool sont considérées comme peu utiles, étant exclues du bilan énergétique global.

Que conclure ? Non, l'alcool ne fait pas grossir, d'autant plus que sa consommation régulière entraîne une dénutrition par baisse de la glutathion peroxydase, du sélénium, de la vitamine E, du calcium, du fer, des folates, du zinc et des vitamines A, C, B1, B6, B12 et PP. Rien que ça ! ■

Bernard SCHMITT est médecin et chercheur au CERNh (Centre d'enseignement et de recherche en nutrition humaine), à Lorient.



Abonnez-vous à

POUR LA SCIENCE

Plus de
24%
de réduction

OFFRE LIBERTÉ

4,90€

PAR MOIS

SEULEMENT

BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer accompagné de votre règlement à : Pour la Science - Service abonnements - 19 rue de l'Industrie - BP 90 053 - 67 402 Illkirch cedex

PAS466

☒ **OUI**, je m'abonne à **Pour la Science** formule Découverte.
Je règle par prélèvement automatique de 4,90€ par mois et
je complète l'autorisation ci-contre. **J'économise 24% par mois.**
(IPV4E90)

MES COORDONNÉES

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal _____

Ville : _____

Tél. Pour le suivi client (facultatif) : _____

E-mail obligatoire : _____

@ _____

J'accepte de recevoir les informations de **Pour la Science** ☐ OUI ☐ NON
et de ses partenaires ☐ OUI ☐ NON

Délai de livraison: dans le mois suivant l'enregistrement de votre règlement. Offre réservée aux nouveaux abonnés, valable jusqu'au 31/08/16 en France métropolitaine uniquement. Pour un abonnement à l'étranger, merci de consulter notre site www.pourlascience.fr. Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant en adressant un courrier à **Pour la Science**. Votre abonnement en prélèvement est reconduit automatiquement et peut être interrompu par simple lettre.

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA En signant ce mandat SEPA, j'autorise Pour la Science à transmettre des instructions à ma banque pour le prélèvement de mon abonnement dès réception de mon bulletin. Je bénéficie d'un droit de rétractation dans la limite de 8 semaines suivant le premier prélèvement. Plus d'informations auprès de mon établissement bancaire.

TYPE DE PAIEMENT : PAIEMENT RÉCURRENT

Titulaire du compte

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville : _____

Désignation du compte à débiter

BIC (Identification internationale de la banque) _____

IBAN _____
(Numéro d'identification international du compte bancaire)

Établissement teneur du compte

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville : _____

Date et signature

Organisme Créancier

Pour la Science - 8 rue Férou - 75006 Paris

N° ICS FR92ZZZ426900

N° de référence unique de mandat (RUM)

Joindre un RIB

Partie réservée au service abonnement. Ne rien inscrire