

Texte : **Benoît Delabre**
Photos : **Ghislaine Daniel**



Vin et santé, le paradoxe français

**“Beuvez toujours, ne meurrez jamais⁽¹⁾”, “In vino veritas⁽²⁾”,
“Le vin, c’est la vie⁽³⁾”... Les citations célèbres faisant l’apologie du vin
ont construit une partie de la culture culinaire française.**

Petit tour d’horizon des fausses vérités
et vrais mensonges, à consommer sans modération.

Consommé avec modération, l’alcool n’est pas nuisible pour la santé.

FAUX. De nombreuses études épidémiologiques et mécanistiques ont démontré, de façon très claire, une corrélation étroite et linéaire entre consommation d’alcool et risque de cancers.

Ainsi, le rapport *Alcool et risque de cancers*, publié en 2007 par l’Institut national du cancer à la suite des États

généraux de l’alcool, met clairement en évidence l’augmentation de risque de cancers des voies aéro-digestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage), du foie, du colon-rectum et du sein.

En outre, ce rapport conclut qu’il n’existe pas de dose sans effet. En clair : le premier verre compterait même si, bien sûr, le risque augmenterait ensuite proportionnellement à la consommation.

Il est recommandé de boire un peu de vin chaque jour.

VRAI et FAUX. Au début des années 1990, des chercheurs se sont penché sur ce que l’on a appelé le “French paradox” : une mortalité due aux maladies cardio-vasculaires relativement plus faible en France que dans les autres pays occidentaux. Une des thèses, qui trouve autant de défenseurs que de détracteurs, est que le vin serait l’un des principaux responsables de

cette étonnante protection. Jusqu'à deux verres par jour pour les femmes, trois pour les hommes, le vin diminuerait donc les risques de maladies cardiovasculaires et notamment d'infarctus du myocarde. Mais avant de se ruer sur la première bouteille, il convient de tempérer ces propos en se remémorant que le vin à lui seul ne pallie pas une mauvaise hygiène de vie et reste de l'alcool.

Mieux vaut donc vérifier, auprès de votre médecin, qu'avec ces quelques verres de vin vous ne vous ferez pas plus de mal que de bien. Et, quoi qu'il en soit, n'oubliez pas que le vin est à consommer avec modération.

Consommé avec modération, le vin protège de certains cancers.

PEUT-ÊTRE. Une chose est sûre : l'alcool augmente le risque de cancer. Mais, pour certains chercheurs, l'effet "fruit" du vin l'emporterait sur l'effet "alcool", dans des conditions de consommation modérée (un à trois verres par jour). Les antioxydants (polyphénols) contenus dans le vin annihileraient les effets négatifs de l'alcool et apporteraient même des effets positifs. Malgré tout, la communauté scientifique reste très partagée sur la question.

Mieux vaut boire du vin rouge que du vin blanc.

VRAI. Le pouvoir "santé" du vin réside dans sa teneur en agents antioxydants, les polyphénols. Ceux-ci sont présents dans tous les vins mais à des quantités différentes. Leurs origines sont les anthocyanes (contenus dans la peau du raisin) et les tannins (contenus dans les pépins). L'absence de contact prolongé entre le jus, la peau et les pépins, lors de la fabrication du vin, limite donc la présence de polyphénols. En revanche, la macération et la température élevée de fermentation, qui caractérisent les vins rouges, favorisent leur extraction. Résultat : le potentiel antioxydant du vin blanc est de l'ordre de 4 à 6 %

quand celui du vin rouge atteindrait jusqu'à 80 %.

Un vin jeune est meilleur pour la santé qu'un vin vieilli.

VRAI. Avec le temps, les polyphénols contenus dans le vin évoluent et perdent de leur pouvoir antioxydant. Malgré tout, cette évolution est très lente, le milieu alcoolisé du vin ralentissant considérablement la "dégradation" (en réalité, une polymérisation) des polyphénols. De fait, un vin âgé conserve une part de ses vertus antioxydantes tant qu'il reste consommable (avant décoloration, voire précipitation). L'absence d'alcool explique aussi, en partie, que le jus de raisin n'ait pas les mêmes propriétés antioxydantes que le vin.

La consommation d'alcool a tendance à augmenter en France.

FAUX. La consommation d'alcool par habitant de plus de quinze ans a été divisée par deux entre 1961 et 2005. Elle est exclusivement due à la diminution de la consommation de vin. Celle de bières et de spiritueux, elle, n'a presque pas varié depuis cinquante ans.

- (1) François Rabelais.
- (2) Plinie l'Ancien.
- (3) Horace.



Goûter, sentir le vin créent ces moments de plaisir de notre vie que nos anciens vignerons ont également appréciés dans leur tastevin.

Actu santé

Journée mondiale du lymphome

Pour la cinquième année consécutive, l'association France lymphome espoir organise l'édition française de la Journée mondiale du lymphome, jeudi 15 septembre. À cette occasion, une plateforme Web inédite est mise en place pour informer sur ce cancer qui concerne majoritairement les enfants. Des rencontres et initiatives régionales sont également programmées dans une douzaine de villes françaises.

Renseignements sur le site www.francelymphomespoir.fr.

Accidents domestiques

Mardi 20 septembre, la Protection civile de Vendée et Harmonie Vendée s'associent pour proposer une réunion d'information sur la prévention des risques domestiques, autour de conseils pratiques et des gestes à adopter en cas d'alerte incendie.

Mardi 20 septembre, à 18 h, 110, boulevard d'Italie (salle Jean Robuchon, 3^e étage) à La Roche-sur-Yon. Détecteur de fumée offert sur présentation de la carte mutualiste. Ouvert à tous. Renseignements au 02 40 89 83 42.