

« Boire un verre de vin par jour
augmente la longévité. »

Boire peu pour boire longtemps.

Marcel Aymé

Le vin est dans notre pays synonyme de plaisir (gastonomique) ou de déchéance (alcoolique). Le débat s'est enrichi en 1999 avec la publication d'une étude française démontrant qu'une consommation modérée de vin était favorable à la santé. Les observateurs étrangers se sont étonnés et ont parlé d'un *french paradox* (paradoxe français) en se référant aux résultats d'études épidémiologiques. Ces dernières ont mis en évidence une morbidité par infarctus relativement faible en France malgré un régime riche en lipides (facteur de risque d'artériosclérose*). On explique fréquemment ce phénomène par les effets du vin sur le métabolisme des lipides. Qu'en est-il exactement ?

Une étude réalisée en 1999 montre en effet qu'il existe, *dans une tranche d'âge donnée*, une réduction de la mortalité chez les personnes ayant une consommation de vin modérée (1 à 3 verres de vin par jour). Cette diminution de la mortalité varie selon les études, mais en moyenne le risque de mortalité est réduit d'environ 21 % par rapport aux non-consommateurs. Le vin consommé dans certaines conditions protégerait, semble-t-il, des maladies coronariennes, causes importantes de décès chez les plus de 40 ans.

L'action protectrice du vin sur le système vasculaire est liée à sa teneur élevée en composants phénoliques antioxydants. Les maladies cardio-vasculaires

se caractérisent par une altération de la motricité des vaisseaux sanguins et notamment par une diminution de la dilatation des parois des vaisseaux. Or, les résultats présentés indiquent que les composés polyphénoliques du vin rouge améliorent de façon significative cette fonction de dilatation vasculaire en induisant une relaxation des vaisseaux.

Par ailleurs, il semblerait qu'une consommation modérée de vin entraîne une augmentation du cholestérol HDL dans le sang (« bon » cholestérol, contenu dans les lipoprotéines de haute densité, qui se chargent de l'épuration du « mauvais » cholestérol). Cette augmentation est liée principalement à la présence de l'éthanol dans le vin. De plus, il apparaît que l'activité des plaquettes sanguines est diminuée *après une consommation de vin et ce pendant une quinzaine de jours*. Cette réduction de l'agrégation plaquettaire enraye notamment la formation des caillots de sang dans les artères qui sont à l'origine des accidents vasculaires.

D'autres mécanismes jouent un rôle important dans le développement des maladies cardio-vasculaires et certaines interactions cellulaires. La prolifération des cellules musculaires lisses et l'adhésion des cellules monocytaires circulant dans le sang aux parois des artères peuvent entraîner par exemple la formation de la plaque athéromateuse* et la survenue d'une thrombose*. Les polyphénols du vin diminuent alors de près de 40 % l'adhésion des monocytes.

Quant aux effets antioxydants des polyphénols du vin, de nombreuses questions ont été soulevées au sujet de la transposition des résultats obtenus *in vitro* et ceux obtenus *in vivo*.

Les études *in vitro* font toutes état d'une action antioxydante des composés phénoliques présents dans

le vin, par une inhibition de l'oxydation des lipoprotéines de basse densité (LDL), qui se chargent de transporter le cholestérol dans le sang. On comprend l'importance de cet effet antioxydant quand on sait que l'oxydation des lipoprotéines de basse densité est à l'origine de la formation de la plaque d'athérome. Si la plupart des études soulignent que les polyphénols du vin augmentent significativement la résistance à l'oxydation des LDL, celle-ci semble cependant dépendre de la teneur en vitamine E (qui est également antioxydante) de ces LDL.

Insistons, *pour finir*, sur la modération : un ou deux verres de vin par jour suffisent pour bénéficier de *ces* effets protecteurs. *Ce* discours sur les vertus du vin ne doit pas occulter qu'il y a bien d'autres moyens de prévenir les maladies coronariennes et qu'une bonne hygiène de vie y contribue fortement. Il ne faut donc pas s'y tromper. Comme beaucoup d'autres aliments, le vin peut participer à notre bonne santé : si l'on vante ses vertus antioxydantes, on a fait de même pour celles des pommes ou du chocolat. De plus, une consommation modérée de vin peut protéger des maladies coronariennes ceux qui y sont le plus exposés : hommes de plus de 40 ans, femmes ménopausées. Mais, dans les autres cas, le vin n'apporte pas réellement de bienfaits. Une surconsommation peut avoir des effets désastreux sur le cœur et le foie. Si les accidents cardio-vasculaires sont moins nombreux en France que dans les autres pays européens, soulignons que les maladies du foie y sont assez fréquentes et causent 3 % des décès, soit deux fois plus qu'aux États-Unis par exemple.

Le vin doit donc tenir une place raisonnable dans notre alimentation. Le débat sur ses effets bénéfiques ne doit pas faire oublier *les autres aspects de notre nutri-*

tion. Seul, il ne peut contribuer à nous maintenir en bonne santé. Depuis plus de quinze ans, on connaît l'importance de la nutrition sur l'apparition et le développement des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension artérielle, de l'obésité et de bien d'autres maladies. Une alimentation équilibrée ne pourra que favoriser le bon vieillissement de l'individu.