

Quotidien

La Journée Vinicole

N° 20 176 • 28 MARS 2001

Vin & santé

thème central
de la

Fête
de la
vigne
du **VIN**

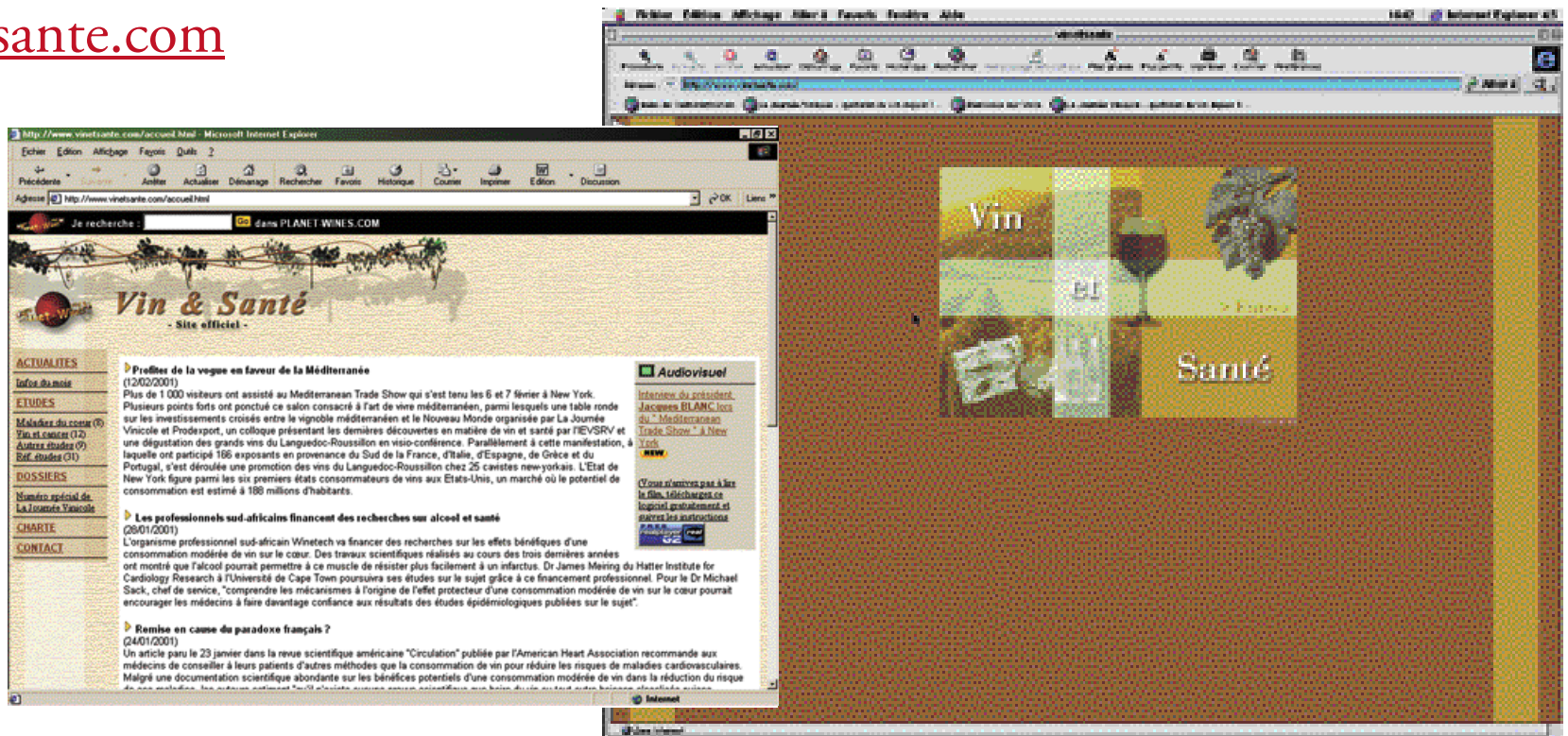
Le 26 mai 2001

Du chercheur

au consommateur

www.vinetsante.com

Le site internet "Vin et Santé" de La Journée Vinicole permet d'accéder rapidement à une importante source de données sur le sujet. Réactualisé régulièrement, ce site constitue également un forum d'échanges.



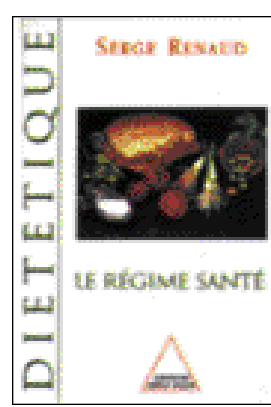
Pour en savoir plus...



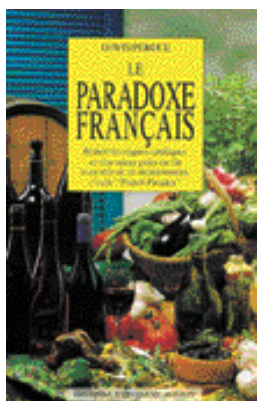
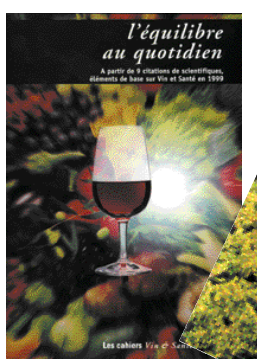
Editions Médicis
91 Orsay cedex
ou Caudalie
Tél 01 44 29 24 24



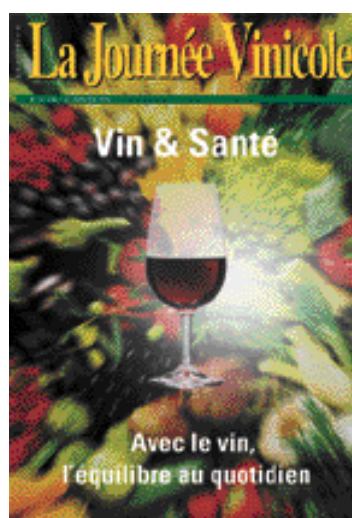
Editions Flammarion
Tél 01 40 51 31 00



Editions Odile Jacob
Tél 01 44 41 64 84



COREVI
Fax 04 90 55 07 89



Service Librairie
La Journée Vinicole



Editions Favre
Tél 01 42 22 01 90



Editions du Voyage
Tél 04 67 64 42 42

De nombreuses publications ont été consacrées au thème "vin et santé". Cette présentation n'est pas exhaustive. Pour de plus amples renseignements, contacter le service librairie de La Journée Vinicole

Association
VIN, SANTÉ, VÉRITÉ

Une multitude d'études scientifiques a été consacrée aux effets bénéfiques des boissons alcoolisées en général, et du vin en particulier, sur la santé. Cette pléthore d'informations, ainsi que leur complexité et la sensibilité du sujet, rendent parfois inaccessibles les messages forts de la recherche. L'Association Vin, Santé, Vérité, qui vient d'être créée, s'est donné comme objectif de communiquer ces messages. Maillon essentiel de la chaîne, cette communication sera fondée sur des études validées au niveau international et visera à porter à la connaissance du plus grand nombre des recherches en évolution constante. La mission de l'Association consistera également à associer les professionnels et le grand public à la réflexion sur le thème Vin et Santé.

Pour réaliser cette édition, La Journée Vinicole a bénéficié de l'aimable collaboration des étudiants de 1ère année de l'Ecole Supérieure de Commerce de Montpellier :

- Magali Gautier
- Séverine Fleur
- Pierre-Eric Fournel
- Julie Fédière

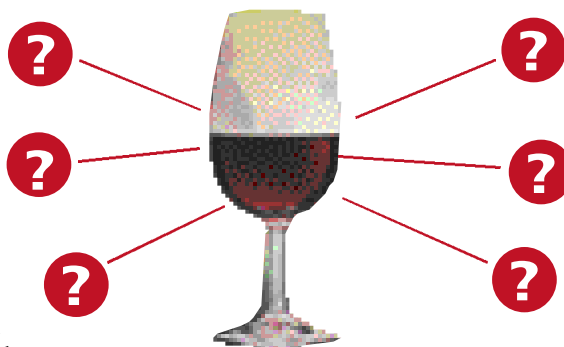
La Journée Vinicole
Quotidien
121, rue du Caducée, BP 71064, 34007 Montpellier Cedex 1
Tél. : 04 99 23 17 84 - Fax : 04 99 23 15 96
Commission Paritaire 60 668
Directeur de la publication - Rédacteur en chef : M. Jean-Christophe CAUSSE
Responsable de l'édition : Sharon NAGEL
Publié au journal - Imprimerie spéciale de La Journée Vinicole
Société editrice : SARI PROMOVIN, Au capital de 250 000 F
121, rue du Caducée, BP 71064, 34007 Montpellier Cedex 1
Tél. : 04 99 23 17 84 - Fax : 04 99 23 15 96
N° ISSN 01514393
Gérant : J.-C. CAUSSE - causse@journee-vinicole.com
E-mail : contact@journee-vinicole.com
Internet : www.journee-vinicole.com



Que contient

le vin ?

Le vin contient 85 % d'eau. Viennent ensuite l'éthanol, le glycérol puis différents acides - tartrique, malique, lactique - qui permettent, à un moment donné, la perception de la saveur et facilitent la conservation des molécules phénoliques. Les polyphénols représentent jusqu'à 5g par litre. Le vin contient aussi de nombreux minéraux : potassium, calcium, magnésium, un peu de fer et de cuivre, du zinc, cobalt, nickel, silicium, sélénium... Le vin est une boisson très complexe avec des centaines de composés, dont on commence tout juste à comprendre les actions sur l'organisme.



Comment être sûr que les résultats des études sont justes ?

Le très grand nombre d'études réalisées, parmi des groupes ethniques différents, dans des zones géographiques distinctes, avec des résultats convergents attestent de la fiabilité des conclusions. Cette convergence se confirme à travers les tranches d'âge, sur une période désormais longue de plusieurs décennies et elle est étayée par des études biologiques, faisant ressortir des mécanismes d'action plausibles. C'est cette cohérence des résultats, entre l'épidémiologie et la biologie et au sein des champs de recherche eux-mêmes, que s'évertuent à atteindre les scientifiques. "On n'arrivera pas à A+B = C", explique le professeur Vercauteren, de Bordeaux. "Mais on arrive à ces cohérences qui rendent les études concluantes". De plus, la fiabilité de la méthodologie utilisée pour collecter et traiter les données s'est considérablement améliorée et les résultats portent sur des sections de la population très importantes et donc représentatives. On affine de plus en plus les recherches, séparant les types de boissons et leur effet respectif sur des maladies dont la diversité va en s'agrandissant.

1957

1979

2000

Faut-il boire un vin jeune ?

Une moindre efficacité de protection est constatée au fil du vieillissement du vin. Les polyphénols se polymérisent au fil du temps, les petites molécules s'associant avec des molécules plus grosses, qui sont hors course. En termes de bénéfices pour la santé, mieux vaut donc consommer des vins plutôt jeunes, plus riches en matière phénolique.

Faut-il boire un vin rouge ?

Le potentiel antioxydant du vin rouge est sans aucun doute supérieur à celui du vin blanc. Ce potentiel est lié à une concentration des polyphénols contenus dans le vin rouge plus importante que dans le vin blanc, en raison de la macération et de la température élevée de la fermentation qui favorisent l'extraction des polyphénols.

Pour autant, le vin blanc, qui contient quand même des polyphénols, pourrait avoir des actions spécifiques.

Une étude publiée en 1995 dans le *British Medical Journal* a mesuré l'effet antibactérien du vin par rapport à l'alcool et à d'autres produits antibactériens. Les résultats ont montré que le vin rouge et le vin blanc ont un effet vis-à-vis des souches bactériennes étudiées supérieur à toutes les autres solutions testées. Le vin blanc réduisait plus rapidement le nombre de colonies bactériennes que les solutions de vin rouge.



Le jus de raisin

est-il aussi bon pour la santé que le vin ?

Certaines études ont montré des effets bénéfiques pour le jus de raisin, mais souvent avec des quantités importantes. On ne peut donc plus parler de modération. De nombreux chercheurs considèrent que la présence de l'alcool est primordiale, car il permet de transporter les composés phénoliques dans l'organisme. L'effet de synergie avec les aliments - jugé essentiel pour optimiser les bienfaits - est modifié avec le jus de raisin, qui est souvent consommé en dehors des repas.

L'alcool sert à préserver longtemps les polyphénols du vin. Les recherches ont montré que l'alcool lui-même joue un rôle spécifique dans la protection contre certaines maladies, notamment les maladies cardiovasculaires.

A partir de quel âge

faut-il consommer du vin pour ses effets bénéfiques sur la santé ?

Dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et de la médecine préventive, on pourrait dire qu'il n'y a pas d'âge pour consommer du vin et se "prémunir" contre des maladies qui ne se déclarent en général que vers la cinquantaine. Il est vrai que les bénéfices sont souvent constatés autour de cet âge pour les hommes et après la ménopause pour les femmes, c'est-à-dire au moment où le risque des maladies cardiovasculaires notamment augmente.



Qu'est-ce que le "French Paradox" ?

Ce terme, utilisé par le chercheur français Serge Renaud, décrit la situation apparemment paradoxale dans laquelle, malgré des facteurs de risque élevés - cholestérol, tabagisme, manque d'exercice physique, hypertension... - les Français, notamment ceux du Sud, meurent moins de maladies cardiovasculaires que d'autres populations, surtout ceux de l'Europe du Nord et des Etats-Unis. Les données provenaient de l'Organisation mondiale de la Santé, qui gère un programme de surveillance des maladies cardiovasculaires : Monica. L'étude du Dr Renaud a été publiée en 1992. Les données publiées en 1999 par l'OMS montrent les mêmes différences régionales : les maladies cardiovasculaires sont beaucoup plus fréquentes chez les hommes et les femmes habitant en Europe du Nord que chez ceux du Sud de l'Europe (Espagne, Italie, France). Il faut donc plutôt parler du "paradoxe méditerranéen".



Editorial

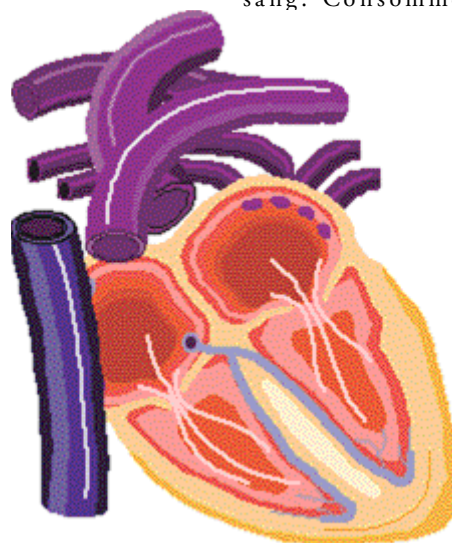
Est-ce une évidence que d'associer vin et santé ? La profession n'est-elle pas convaincue des effets bénéfiques du vin sur la santé, constatés de façon empirique depuis l'Antiquité ? Certainement. Mais dispose-t-elle réellement des moyens pour communiquer cette conviction auprès d'un grand public, largement sous-informé ? Pour la première fois, la Fête de la Vigne et du Vin - qui a choisi le thème "vin et santé" cette année - représente l'occasion de diffuser ce message à grande échelle, dans le cadre naturel du vin : les vignobles et les caves où il voit le jour. Un cadre où l'alliance des plaisirs de la dégustation avec la notion de vin et santé se justifie complètement et où ils peuvent légitimement devenir des atouts complémentaires. Sur le plan de la santé, le rôle des boissons alcoolisées en général, et du vin en particulier, est multiple. Dans une série de trois éditions spéciales, La Journée Vinicole présentera les connaissances actuelles dans deux grands domaines de la médecine - les maladies cardiovasculaires et les cancers - puis le bilan global, à savoir le bénéfice en termes d'espérance de vie. Toutes ces informations sont étayées par des études publiées dans des revues scientifiques dont la crédibilité et l'impartialité ne sont plus à démontrer. Grâce à cette reconnaissance, la filière peut aujourd'hui prendre le relais des scientifiques et apporter une information juste à un grand public en quête de vérité.

Une histoire de cœur

Les maladies cardiovasculaires - essentiellement les infarctus et attaques cérébrales - représentent aujourd'hui la principale cause de mortalité dans le monde et selon l'Organisation mondiale de la Santé le seront toujours à l'horizon 2020. Toute diminution des risques de ces maladies est donc d'une importance capitale pour la santé publique, mais aussi pour la qualité de vie de chacun. Parmi les facteurs ayant la capacité de diminuer ces risques figure la consommation modérée d'alcool et de vin. Après des décennies de recherches, les preuves d'un effet cardioprotecteur des boissons alcoolisées sont désormais considérées par des chercheurs mondialement reconnus comme "colossales". Il en fallait certainement autant pour que des instances gouvernementales modifient leur position vis-à-vis de la consommation d'alcool. Depuis 1995, le ministère britannique de la Santé conseille à des hommes d'un certain âge ou plus âgés et à des femmes ménopausées qui ne consomment pas régulièrement de boissons alcoolisées (moins d'un verre par jour) de reconsidérer le fait qu'une consommation modérée peut apporter des bénéfices pour leur santé. Et le gouvernement américain reconnaît dans ses "Conseils diététiques aux Américains" que la consommation modérée d'alcool, pendant les repas, "peut diminuer le risque de maladie coronarienne."

De nombreux chercheurs à travers le monde estiment désormais que le lien entre la consommation modérée d'alcool et la diminution des risques de maladies coronariennes est causal. Cela signifie que l'alcool modifie directement un certain nombre de facteurs qui permettent de diminuer les risques. Des études ont montré qu'il :
- augmente la concentration des lipoprotéines de haute densité - les HDL ou "bon" cholestérol

- diminue celle des lipoprotéines de basse densité - les LDL ou "mauvais" cholestérol
- diminue également la concentration de fibrinogène, un composé impliqué dans la coagulation du sang
- inhibe l'agrégation des plaquettes sanguines
- et qu'il accélère la fibrinolyse, ou la dissolution d'un caillot, à l'origine d'accidents vasculaires ischémiques.
D'une certaine façon, son effet peut être comparé à celui de l'aspirine, c'est-à-dire qu'il permet une meilleure fluidité du sang. Consommé



d'ailleurs les mêmes risques : il est susceptible de provoquer une hémorragie. L'importance de la présence de l'alcool est donc démontrée et elle explique pourquoi des effets cardioprotecteurs ont été observés pour l'ensemble des boissons alcooliques. On estime que globalement, ces effets conduisent à une diminution d'au moins 25 % des risques de maladie coronarienne, pour une consommation quotidienne de 30g d'alcool, soit environ 3 verres de vin pour les hommes (lire "Qu'est-ce que la modération ?" en page 5). Dans la mesure où cette maladie

représente la principale maladie cardiovasculaire et donc la première cause de mortalité dans les pays développés, l'impact de cette réduction est considérable.

Le rôle du vin dans cette réduction semble impliquer un autre mécanisme, qui lui est spécifique. Ce mécanisme explique non seulement une protection supérieure mais aussi ses effets sur d'autres maladies, notamment celles du vieillissement et différents cancers. Le phénomène d'oxydation est connu comme jouant un rôle dans le développement des maladies cardiovasculaires. Or, le vin contient de puissantes substances antioxydantes - les polyphénols - qui permettent de lutter contre l'oxydation. Au niveau vasculaire, ces composés augmentent la résistance des vaisseaux. Ils peuvent également préserver d'autres antioxydants - comme les vitamines E et C - et ils pourraient exercer également un rôle de "capteur de radicaux libres", les formes toxiques de l'oxygène qui sont impliquées dans un grand nombre de maladies.

Il faut toutefois souligner que la protection supérieure du vin n'est observée que pour des consommations modérées, car au-delà, l'alcool qu'il contient produit à son tour des radicaux libres et crée donc un stress oxydatif dans l'organisme. De même, les effets bénéfiques ne s'opèrent que lorsque la consommation est régulière - quotidienne ou quasi-quotidienne - puisqu'il faut apporter à l'organisme les antioxydants permettant de lutter de façon continue contre les radicaux libres. Enfin, la consommation pendant les repas permet d'assurer régularité et modération, de mieux assimiler l'alcool et de créer un effet de synergie entre les différents composés du vin et l'alimentation, renforçant l'efficacité de chacun d'entre eux.

Modération

Régularité

Alimentation



Les recherches sur vin et santé sont-elles récentes ?

Non. Au début du siècle déjà, des chercheurs s'étaient penchés sur la relation entre la mortalité et la consommation de boissons alcoolisées, faisant ressortir les effets bénéfiques d'une consommation modérée. De telles études passaient souvent inaperçues ou, pire, étaient passées sous silence tant la pression antialcoolique était forte. Au milieu du siècle, d'éminents professeurs, tels le Français Jack Masquelier, découvraient les propriétés étonnantes du vin et de ses composés phénoliques. Aux Etats-Unis, "après 24 années de suivi dans le cadre de l'étude de Framingham qui a débuté en 1948, nous nous

"LE VIN CONVIENT À L'HOMME D'UNE FAÇON MERVEILLEUSE À CONDITION D'ÊTRE CONSOMMÉ RAISONNABLEMENT PAR LES MALADES COMME PAR LES BIEN PORTANTS EN ACCORD AVEC LA SITUATION DE CHAQUE INDIVIDU"
HIPPOCRATE

sommes rendus compte que le quatrième facteur de risque des maladies cardiovasculaires - avec le tabagisme, le cholestérol et la tension artérielle - était l'abstinence, qui doublait le risque. L'Institut national de la Santé nous a obligé à enlever ce quatrième facteur", explique le chercheur américain Curtis Ellison. D'omission en déformation des faits, le parcours de "vin et santé" aurait pu continuer sur cette voie si, en 1991, la chaîne de télévision américaine CBS et le chercheur français, le Dr Serge Renaud, n'avaient pas décidé qu'il était temps de communiquer. Cette émission - "60 Minutes" - a eu un effet "boule de neige" tant dans les médias que dans le monde de la recherche. Depuis,

des centaines d'études ont été menées à travers le monde, et publiées dans des revues scientifiques reconnues pour leur impartialité et leur crédibilité.

Les recherches se sont multipliées dans des pays où, auparavant, aucune étude n'avait été consacrée à ce thème. À côté des grandes enquêtes épidémiologiques - en France, aux Etats-Unis, dans les pays scandinaves, en Grande-Bretagne... - les recherches se sont orientées de plus en plus vers l'explication des mécanismes biologiques des effets bénéfiques qui avaient été observés dans des études de population. Un consensus certain existait autour de ces effets sur les maladies cardiovasculaires, les chercheurs tentent désormais de percer les secrets du monde des antioxydants que sont les polyphénols du vin, et de déterminer par quelle action ils pourraient agir sur d'autres maladies, notamment les cancers et les maladies dégénératives.

Ces études viennent corroborer les constats empiriques, des siècles d'histoire pendant lesquels on avait bien noté que ceux qui consommaient du vin modérément vivaient mieux, et plus longtemps, que les autres.



Les consommateurs modérés vivent mieux et plus longtemps



Interview exclusive du Dr Curtis Ellison*



Un consensus scientifique existe autour du rôle de l'alcool dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Quel pourrait être le rôle spécifique du vin ?

Il est évident aujourd'hui que l'alcool, dans toutes ses formes, augmente le niveau de cholestérol HDL - le "bon" cholestérol - ce qui constitue un facteur essentiel dans la prévention des maladies du cœur. Le vin contient des centaines d'autres composés - plus dans le vin rouge que dans le vin blanc - qui ont également des effets bénéfiques. Nous commençons à peine à les comprendre. Il existe aujourd'hui des études qui suggèrent qu'en prenant en compte tous les

éléments - en étudiant des personnes du même âge, avec les mêmes caractéristiques sauf que certaines boivent du vin, d'autres de la bière - celles qui boivent du vin se portent mieux, ont une plus grande espérance de vie et une moindre incidence de cancer. Il semble donc que les consommateurs de vin vivent probablement plus longtemps que ceux qui consomment d'autres boissons alcoolisées. Ceci étant, il est difficile de démontrer ce constat dans des études épidémiologiques où nous devons étudier des populations pendant, non pas quelques années, mais plusieurs décennies. Or, sur cette période la plupart des gens vont consommer un petit peu de bière, un petit peu de vin, et ne consomment pas de façon régulière un seul type de boisson. Ainsi, dans des études épidémiologiques, nous ne pouvons pas être tout à fait certains du rôle spécifique du vin. Néanmoins, avec des études meilleures, nous pourrions démontrer que ceux qui boivent du vin vivent plus longtemps, sont en meilleure santé et profitent davantage de la vie.

Quelles sont les connaissances actuelles sur le rôle spécifique du vin sur les cancers ?

Nous commençons à peine à observer comment les composés du vin autres que l'alcool - les composés phénoliques - agissent sur les cancers. Les données dont nous disposons actuellement sont très encourageantes. Les composés phénoliques sont des antioxydants donc ils protègent contre certains types de cancers. On ne peut pas encore en tirer des conclusions catégoriques mais dans plusieurs études on constate que

ceux qui consomment du vin modérément présentent une moindre incidence de cancer, contrairement à ceux qui en consomment beaucoup. Il ne faut pas croire que dans la mesure où une faible consommation est bonne pour la santé, une plus forte consommation sera meilleure, comme ont tendance à le penser les Américains. Cela n'est pas vrai. Il se peut bien qu'un verre par jour réduise le risque de certains cancers, mais nos connaissances dans ce domaine sont en pleine évolution et nous ne pouvons pas encore en être certains.

Nous avons étudié plus particulièrement les cancers de la prostate, du sein - qui est très courant - et le cancer du côlon. On a conseillé aux Américaines d'éviter l'alcool en raison d'un risque accru de cancer du sein. Des données récentes suggèrent qu'il peut y avoir un risque supérieur chez certaines femmes, ce qui signifie que toutes ne doivent pas boire de l'alcool. Il n'en reste pas moins que si vous consommez de l'alcool, il est probable que le fait de le consommer sous forme de vin vous apporte une certaine protection grâce à ses composés phénoliques. Vous n'allez donc pas augmenter le risque. En consommant un verre par jour - c'est-à-dire le niveau conseillé aux Américaines - le risque est très, très faible mais les bénéfices en termes de prévention des principales causes de décès - telles les maladies cardiovasculaires et les attaques cérébrales - sont énormes. On observe une réduction considérable du risque de ces maladies courantes, pour une éventuelle petite augmentation du risque de cancer. Je pense qu'au fil des années, nous verrons que ces composés non alcooliques du vin sont extrêmement protecteurs.

me moins important et l'imprégnation alcoolique est donc plus importante.

C'est à ces niveaux de consommation que les recherches ont observé des effets bénéfiques, une consommation élevée entraînant au contraire une forte augmentation des risques, de cancers notamment mais aussi d'autres maladies.

De même, chaque individu réagit différemment à l'alcool et ce qui est modéré pour l'un ne le sera pas forcément pour l'autre.

"Au cours des trente dernières années, des centaines d'études ont démontré que les consommateurs modérés présentent un risque de maladies cardiovasculaires sensiblement réduit".

Dr Curtis Ellison

Y a-t-il toujours le risque de voir réfuter les affirmations actuelles sur le lien entre le vin et la santé ?

Je pense que nous avons dépassé ce stade-là. Les données recueillies au cours des quarante dernières années ont confirmé la protection frappante apportée par l'ensemble des boissons alcooliques contre la maladie coronarienne et la forme la plus courante d'attaque cérébrale. Pour le cancer, les données commencent à peine à être rassemblées. Ainsi, je pense que nous ne devrions pas transposer les résultats obtenus sur des animaux - montrant que le resvératrol ou d'autres substances non alcooliques du vin les protègent contre le cancer - chez l'homme, parce que nous ne le savons pas encore.

Le message que nous communiquons continue d'être très fort : si vous consommez un verre de vin ou d'une autre boisson tous les jours dans le cadre d'une vie saine, vous serez en meilleure santé, vous vivrez plus longtemps et vous profiterez davantage de la vie !

* Le Dr Ellison est responsable de la section de médecine préventive et d'épidémiologie auprès de l'Ecole de médecine de Boston.

"Il n'existe aucun médicament aussi efficace dans la prévention des accidents cardiovasculaires qu'une consommation modérée d'alcool".

Dr Serge Renaud

Qu'est-ce que la modération ?



Pour les hommes, on situe la modération en-dessous de quatre

verres de vin par jour, c'est-à-dire entre 30 et 35 grammes d'alcool par jour, et environ la moitié pour les femmes. En Grande-Bretagne, le ministère de l'Agriculture et le ministère de la Santé ont défini des normes équivalentes à environ deux verres chez les femmes et jusqu'à quatre verres chez l'homme.

La différence entre les hommes et les femmes s'explique par des raisons biologiques, c'est-à-dire la dégradation de l'alcool par des enzymes au niveau du foie, et par la corpulence des femmes : l'alcool est dissous dans un volu-

Quelle est la taille des verres ?



Pour les chercheurs, un verre contient environ 10 grammes d'alcool soit une contenance d'environ 120 ml. Il s'agit là d'un verre bien rempli, le verre "convivial" contenant plutôt 90 ml.



Des pavés dans la mare



L'idée que les boissons alcooliques ne pouvaient qu'être mauvaises pour la santé était tellement enracinée dans l'esprit des professionnels de la médecine et des pouvoirs publics dans le monde que pendant des décennies les résultats de recherches qui démontraient le contraire sont restés lettre morte. Dans certains cas, toute référence aux effets bénéfiques d'une consommation modérée d'alcool a même dû être retirée avant publication, sous prétexte qu'elle pouvait inciter la population à une consommation abusive. Aujourd'hui, des chercheurs mondialement reconnus estiment que les preuves des bienfaits sur les maladies cardiovasculaires sont établies. Voici quelques-uns des grands repères scientifiques dans ce domaine qui ont jalonné les vingt dernières années.

1979

● La première analyse écologique, effectuée à partir de données provenant de 18 pays, a été réalisée par une équipe de chercheurs britanniques sous la direction du Dr St Leger. Ils ont montré que dans les pays en tête des consommateurs de vin - comme la France, l'Italie, la Suisse - le taux de mortalité provoqué par les maladies cardiovasculaires était inférieur de trois à cinq fois à celui de pays comme les Etats-Unis ou l'Ecosse. *The Lancet*

1986

● De l'autre côté de l'Atlantique, une étude menée à Framingham près de Boston a montré que pour 2 106 hommes âgés de 30 à 59 ans suivis pendant 24 ans, le risque relatif de maladie coronarienne était réduit de manière significative (75 %) pour une consommation de deux verres de vin par jour. *American Journal of Epidemiology*

1988

● Toujours aux Etats-Unis mais cette fois auprès d'une population importante de femmes (87 526), des chercheurs de Harvard ont conclu que pour une consommation de 15 à 24 grammes d'alcool par jour (jusqu'à 2 verres de vin) le risque relatif de maladie coronarienne était diminué de 40%, par rapport à des abstinentes. Par ailleurs, le risque de subir un accident cérébrovasculaire ischémique était réduit de 70 % pour les femmes qui consommaient environ 1 verre par jour, par rapport à des abstinentes. *New England Journal of Medicine*

1993

● Dans le cadre d'une étude de grande envergure au centre médical de Kaiser, à Oakland en Californie, les Drs Klatsky et Armstrong ont observé parmi les 129 170 personnes suivies pendant 7 ans que celles qui consommaient deux verres de vin par jour affichaient le risque relatif de maladie cardiovasculaire le plus faible, avec une

diminution de 50 % par rapport aux abstinentes. Une réduction du risque est également constatée pour les buveurs de bière (30%) et de spiritueux (40%). *American Journal of Epidemiology*

1997

● Une consommation d'un verre par jour réduit de 30 % le risque d'angine de poitrine et de 35 % celui d'infarctus du myocarde. Telles sont les conclusions d'une étude menée auprès de 22 071 hommes aux Etats-Unis âgés de 40 à 84 ans. *Annals of Internal Medicine*

● Des chercheurs australiens, McElduff et Dobson, ont évalué les effets de la quantité d'alcool consommée et la fréquence de consommation sur l'infarctus du myocarde et la mortalité coronarienne parmi des hommes et des femmes âgés de 35 à 69 ans. Ils ont observé que ceux qui consommaient un ou deux verres par jour (jusqu'à quatre pour les hommes) pendant 5 ou 6 jours par semaine présentaient une réduction du risque d'incident coronarien majeur. La réduction, de l'ordre de 70 %, était semblable, qu'il s'agisse des hommes ou des femmes. Les chercheurs notent l'importance de la quantité d'alcool consommée et la régularité de la consommation. *British Medical Journal*

1998

● En Autriche, dans le cadre de l'Etude de Bruneck, des chercheurs ont observé une réduction du risque d'athérogenèse chez des hommes et des femmes âgés de 40 à 79 ans. Pour les chercheurs, cet effet est à attribuer à l'inhibition de l'action néfaste de taux élevés de lipoprotéines de basse densité, ou "mauvais" cholestérol. La consommation occasionnelle (moins d'une fois par semaine) n'avait aucun effet sur l'athérogenèse. *Stroke*

● Parmi 90 150 médecins américains suivis pendant cinq ans, le risque de mortalité chez

ceux qui avaient déjà subi un premier infarctus était réduit de 20 % avec une consommation d'un verre par jour. *The Lancet*

1999

● La consommation modérée d'alcool a des effets sur la mort subite. C'est ce qu'a démontré une étude américaine qui a suivi 21 537 hommes pendant 12 ans. Ceux qui consommaient 5 ou 6 verres par semaine connaissaient un risque relatif de mort subite réduit de 80 % par rapport à ceux qui ne consommaient de l'alcool que rarement ou jamais. *Circulation*

● Une autre étude américaine publiée la même année mais consacrée à l'infarctus du myocarde montre des réductions significatives (50 %) du risque de subir un infarctus pour des consommations modérées. Pour les chercheurs de Harvard, l'effet bénéfique est lié à l'augmentation des taux des lipoprotéines de haute densité (HDL) ou "bon" cholestérol chez ceux qui consomment modérément mais de manière régulière. *American Journal of Cardiology*

● Près de 8 000 hommes britanniques âgés de 40 à 59 ans, sélectionnés au hasard dans 24 villes en Grande-Bretagne, ont fait l'objet d'une étude pour évaluer leur risque de maladie coronarienne. Les consommateurs de vin, réguliers et occasionnels, connaissaient une réduction importante de ce risque qui pourrait être due en partie à un mode de vie plus sain parmi les consommateurs britanniques de vin (moins de tabagisme et d'obésité) estiment les chercheurs. *American Journal of Public Health*

2000

● Dans une étude danoise portant sur 13064 hommes et 11459 femmes âgés de 20 à 98 ans, le Dr Morten Gronbaek a démontré que les consommateurs de vins connaissaient un risque de mortalité par maladie coronarienne plus faible que ceux qui ne consommaient pas de vin. La réduction était de plus de 40% pour les buveurs de vin, contre 24% pour les non-buveurs de vin. Ces effets, conjugués à une diminution du risque relatif de mortalité par cancer chez les consommateurs modérés de vin, ont conduit à une baisse de 34 % du risque de mortalité de toutes causes. *Annals of Internal Medicine*

Les accidents cérébrovasculaires

1998

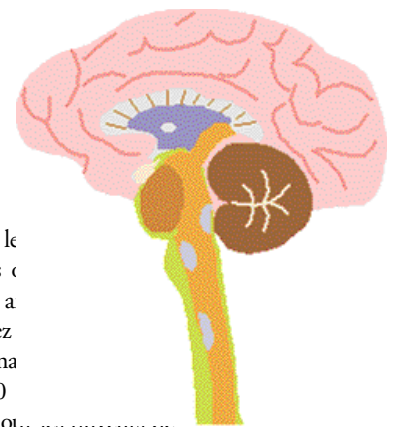
Dans le cadre de la désormais célèbre "Etude Danoise" sur le cardiaques à Copenhague, le Dr Gronbaek et ses collègues ont observé que parmi 13 329 hommes âgés de 45 à 84 ans suivis pendant 16 ans, le risque de mort par accident cérébrovasculaire était réduit de 30 % des risques d'accident cérébrovasculaire chez ceux qui buvaient du vin dans la semaine de manière quotidienne. Ceux qui buvaient du vin dans la semaine de manière quotidienne connaissaient même une réduction de 40 % du risque d'accident cérébrovasculaire par rapport aux abstinentes. Aucune association n'a été observée pour les buveurs de bière ou de spiritueux. Pour les chercheurs danois, des composés dans le vin autres que l'éthanol expliquent l'effet protecteur du vin sur les accidents cérébrovasculaires. *Stroke*

1999

Une étude américaine analysant les comportements de 22 071 médecins âgés de 40 à 84 ans suivis pendant une douzaine d'années a démontré que ceux qui consommaient plus d'un verre par jour présentaient une réduction de 20 % du risque d'accident cérébrovasculaire. Des bénéfices étaient constatés à partir d'un verre par semaine par rapport aux abstinentes. *New England Journal of Medicine*

2001

Un grand nombre de recherches sont consacrées aux hommes ou aux personnes ayant déjà atteint la cinquantaine. Des chercheurs d'Atlanta aux Etats-Unis ont étudié l'effet de l'alcool sur le risque d'accident cérébrovasculaire parmi des femmes âgées de 15 à 44 ans. Celles qui consommaient jusqu'à 24 g par jour (deux verres) voyaient leur risque diminuer de 60 % par rapport aux abstinentes. *Stroke*



“Vin et santé” représente un atout pour la filière



Interview de Gilbert Garrofe, président de la Cave coopérative de Saint-Saturnin (34)

Etes-vous convaincu des effets bénéfiques du vin pour la santé ?

Oui, tout à fait. Les médias nous ont appris beaucoup sur ce thème. La Cave de St Saturnin a également organisé un colloque sur vin et santé, auquel ont participé des sommités de la médecine. Toutes ont affirmé, avec des preuves à l'appui, les bienfaits du vin pour la santé.

Pourquoi avez-vous décidé d'organiser un colloque sur ce thème ?

Il est vrai que l'organisation d'un colloque est plutôt lourde à gérer pour une cave coopérative, mais il s'était fait sen-

tir une demande et nous avons constaté un manque d'information et de communication sur ce sujet. Ce colloque nous a permis de disposer d'une base solide pour communiquer : nous savons de quoi nous parlons !

Existe-t-il actuellement un terrain propice à cette communication ?

Absolument. Je pense qu'elle représente d'ailleurs un atout pour la filière et que c'est une erreur de ne pas communiquer sur vin et santé.

Pour ce qui nous concerne, nous nous en servons beaucoup. Lors des présentations que nous organisons et des dégustations au caveau auprès de nos clients nous intégrons l'élément vin et santé dans nos discours commerciaux.

Pensez-vous que c'est aux professionnels de communiquer sur vin et santé ou aux scientifiques ?

Je pense que les scientifiques ont fait leur travail et le font encore. Les études continuent d'ailleurs d'être publiées.

C'est aux professionnels de prendre le relais, d'autant plus que nous disposons aujourd'hui d'éléments sûrs. Nous souhaiterions voir davantage de professionnels communiquer sur vin et santé et s'en servir comme un atout, comme nous le faisons.



Le grand public largement sous-informé des bienfaits du vin pour la santé

Si les professionnels sont convaincus que le vin est bon pour la santé, qu'en pense le grand public ? La Journée Vinicole a interrogé un échantillon représentatif de la population pour évaluer sa perception du lien entre vin et santé et de l'environnement dans lequel il évolue aujourd'hui. Il en ressort notamment une sous-information criante mais aussi une prédisposition favorable à la communication sur ce thème, à condition que le message soit systématiquement basé sur la mise en avant d'une consommation modérée.

ZOOM

Le COREVI* œuvre depuis plusieurs années, en faveur d'une communication sur "vin et santé"

* Comité Régional de la Viticulture Provence-Alpes Côte d'Azur

● Qu'évoque pour vous le vin ?



Le vin évoque pour moi, le bonheur, le plaisir, la convivialité. (Emmanuel Basson)

● Est-il légitime d'associer le vin aux alcools forts et aux drogues ?



Non. Je trouve que cela n'est pas du tout légitime. Il n'y a pas de comparaison possible. (Sébastien Hellard)



Je fais très nettement la distinction entre le vin et les alcools forts : on boit le vin en mangeant. Cela n'a pas du tout la même connotation. (Catherine Lopez)

● Peut-on associer vin et santé ?



Le vin représente pour moi un aliment. Consommé avec modération, je pense donc qu'il est correct de parler de vin et santé. (Perrine Ziegler)



Vin et santé est un sujet très controversé, qui m'intéresse beaucoup. Pour certains, le vin est synonyme d'alcool et donc néfaste, pour d'autres - certains médecins en tête - le vin en quantité modérée peut être bénéfique pour la santé, sans être considéré comme un médicament. Je suis bien placé pour connaître les méfaits de l'alcool. En revanche, les bienfaits du vin, le bien-être et le plaisir qu'il peut procurer ne sont pas à négliger. Je pense que les gens ont besoin d'être informés sur vin et santé. L'intégrer dans le cadre de la Fête de la Vigne et du Vin représente donc une bonne initiative, sans pour autant que cela soit pris comme une légalisation, qui donne la permission de boire autant que l'on veut sous prétexte que le vin soit bon pour la santé. (Caves Cairel)

● Estimez-vous être bien informé des effets bénéfiques du vin pour la santé ?



Je ne suis pas du tout informé des bienfaits du vin pour la santé. (Patrick Jard)

● Que pensez-vous du thème de la dernière campagne anti-alcool ?



Je trouve cela assez bizarre que l'on nous ait dit, à un moment donné, qu'il était bon pour la santé de boire un quart de litre de vin, puis tout d'un coup on découvre que cela provoque le cancer. Cela prouve que la médecine n'est pas encore au point à cet égard. Je trouve cela anormal que l'on ne soit pas encore persuadé de la véracité de ce qu'on nous dit. Si le vin est bon pour la santé, je pense que la Fête de la Vigne et du Vin est bonne occasion pour le dire, tout en restant honnête. (Claude Bit)



Vin & Santé

"Le vin doit être considéré comme un produit sain entrant dans une alimentation saine, et non comme un médicament"

Dr Jean-Claude Ruf, unité Nutrition et Santé, ONV



"Le vin a un effet antioxydant, au même titre que les fruits et légumes"

Dr Pierre-Louis Teissedre, Faculté de Pharmacie, Montpellier



"Le potentiel antioxydant des polyphénols du vin est mille fois plus puissant que la vitamine E"

Michel Bourzeix, INRA Narbonne



"Les effets pour la santé sont meilleurs lorsque le vin est consommé avec modération pendant les repas"

Dr Pierre-Louis Teissedre



"Le régime méditerranéen a conduit à une réduction de 70 % de la mortalité par rapport à un régime ordinaire, dans l'étude de Lyon"

Dr Serge Renaud, Inserm Bordeaux



"La plupart des études épidémiologiques s'accordent à dire que le vin apporte une protection supérieure par rapport aux autres boissons alcoolisées contre les maladies cardiovasculaires"

Dr Jean-Claude Ruf



"Deux à trois verres de vin par jour réduisent de plus de 30 % la mortalité toutes causes de maladie cardiovasculaires"

Dr Serge Renaud



"Une consommation irrégulière n'apporte aucun effet bénéfique. Il faut privilégier une consommation quotidienne et modérée"

Dr Morten Gronbaek, Institut de médecine préventive, Copenhague



"Le vin est la plus saine et la plus hygiénique des boissons"

Louis Pasteur



L'équilibre

au quotidien



Quotidien
La Journée Viticole
04 99 23 17 84