

Pr. Cabrol. LE VIN EST INDISSOCIABLE DE NOTRE ALIMENTATION

Bonnefoi : Professeur Cabrol, selon vous, le vin fait partie d'une alimentation saine et équilibrée, bonne pour la santé. Pour quelles raisons ?

Pr Cabrol : Le vin est indissociable de notre alimentation. Cette alimentation autrefois si bien équilibrée car traditionnelle mais qui, au fil des années de la fin du siècle dernier, a perdu sa valeur culturelle et induit un déséquilibre des plus graves pour notre santé, entraînant obésité, diabète, maladies cardiovasculaires.

L'alimentation doit reconquérir son équilibre, et le vin y retrouver toute sa place : le vin nous apporte essentiellement de l'eau bien sûr, du sucre, indispensable, et enfin un peu d'alcool. Gardons notre bon sens, c'est une petite quantité d'alcool, et elle a un intérêt essentiel, celui de nous apporter de la détente : le vin est l'un des meilleurs antistress dans notre société, il nous évite l'abus de pilules tranquillisantes !

Bonnefoi : Quelles substances contient précisément le vin, qui permettent de dire qu'il serait bon pour la santé ?

Pr Cabrol : Le vin contient des polyphénols. Les polyphénols nous protègent des maladies cardiovasculaires qui, pour les plus graves, apparaissent avec l'âge et sont dues à l'athérome, c'est-à-dire à un encrassement de nos artères, qui les rétrécit et parfois les obture. Ceci dans les membres inférieurs - cause d'artérite, dans le cerveau - cause d'attaque cérébrale, et dans le muscle cardiaque -

cause d'infarctus. Ces rétrécissements prennent la forme d'une plaque qui grandit à l'intérieur du vaisseau, peut se décoller, basculer et obturer brutalement l'artère. Sur la plaque peuvent aussi se déposer des caillots contribuant au rétrécissement du vaisseau.

Les polyphénols luttent contre ces phénomènes de rétrécissement du vaisseau. D'abord en fluidifiant le sang pour éviter cette coagulation sur les plaques. Ils jouent sur les facteurs de la coagulation sanguine, plus spécialement sur les plaquettes et qui en s'agglutinant, peuvent former le départ et le noyau du caillot.

CHIRURGIEN CARDIAQUE MONDIALEMENT CONNU ET AUTEUR DE LA PREMIÈRE GREFFE DE CŒUR EN EUROPE (1968). CHRISTIAN CABROL SE CONSACRE DÉSORMAIS À LA PRÉVENTION ET A NOTAMMENT PRÉSIDENT, DE 1996 À 1999, LE CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION.

Les polyphénols sont ainsi des antiagrégants.

Bonnefoi : Boire du vin contribuerait donc à éviter les maladies cardiovasculaires ?

Pr Cabrol : Oui, et ce n'est pas tout. Les polyphénols protègent également la couche interne de nos vaisseaux, l'endothélium. De quelle façon ? Il nous faut entrer là dans la question bien connue du cholestérol. Le cholestérol est indispensable à notre organisme. Il lui est fourni pour un quart par notre alimentation et le reste, les trois-quarts par le foie. Ainsi fabriqué par le foie, il est véhiculé dans le sang jusqu'aux tissus où il servira en particulier à la formation des membranes de nos cellules. Ce cholestérol est véhiculé avec des graisses et des protéines, les lipoprotéines à basse densité appelées *Low Density Lipoprotéins* (LDL). En passant dans les vaisseaux, ces lipoprotéines vont irriter la paroi vas-

culaire et parfois y pénétrer. Elles y sont oxydées et entraînent un phénomène inflammatoire, d'où l'intérêt d'une action antioxydante, ce que font les polyphénols du vin, véritables antioxydants.

Pour éviter l'excès de ces dangereuses LDL, l'organisme, dans les tissus, les transforme en lipoprotéines à haute densité, HDL. Ainsi l'excès de cholestérol est ramené par le sang au foie, où il est transformé en sels biliaires qui servent à la digestion. Ces HDL appelées aussi « bon cholestérol » ont de nombreuses qualités : antioxydantes, anti inflammatoires ; elles luttent contre la formation et l'extension de la dangereuse plaque d'athérome. Enfin les polyphénols sont dilatateurs de nos artères, ce qui aide là aussi à une meilleure circulation du sang.

Bonnefoi : Qu'est-ce que le "French paradox" ?

Pr Cabrol : Les consommateurs de vin ont moins de maladies cardiovasculaires athéromateuses que les autres. C'est le "paradoxe français" qui étonne les Américains et que nous ont expliqué les chercheurs français.

En faisant partie de notre alimentation, le vin la complète et contribue à son équilibre. Cet équilibre alimentaire essentiel, que l'on a malheureusement oublié en lui donnant peu d'importance, et beaucoup trop à l'aspect sanitaire de notre alimentation. Le public a beaucoup plus peur d'une listériose, d'une salmonellose, de la maladie dite de la vache folle, que d'un déséquilibre alimentaire. Et pourtant les toxi-infections sont beaucoup moins fréquentes et moins graves que l'obésité et le diabète. Revenons donc alors à une alimentation saine et équilibrée et buvons sans scrupule, régulièrement mais modérément ce breuvage divin, source de bonne humeur et de santé.

VIN & SANTÉ. LE SAVIEZ-VOUS ?

Bonnefoi : Comment être sûr du sérieux et de l'objectivité des études qui prouvent que le vin est bon pour la santé ?

Padedoute : Avant tout, je tiens à rappeler que l'association "Les 4 vérités sur le vin" a, dès le départ, choisi de s'appuyer sur une grille de sélection très rigoureuse pour évoquer toutes les études scientifiques liées à la santé humaine. En effet, il est indispensable de placer la barre très haut lorsqu'il s'agit de santé.

Toutes les études auxquelles nous faisons référence pour étayer notre discours sur le vin et la santé répondent à des critères qui, pour les scientifiques, sont très exigeants. Il faut dire qu'il y a dans le monde plusieurs milliers de revues scientifiques ou de vulgarisation, il convient donc de hiérarchiser ces revues selon leur sérieux et la valeur de leurs publications. Pour ce faire nous avons, après discussion

avec des scientifiques de haut niveau, établi deux critères de sélection pour retenir une étude :

- avoir été publiée dans une revue avec un « impact factor » d'au moins 5 000,
 - faire partie des 10 % les mieux notés de leur spécialité.
- A noter que l'impact factor est calculé par une société indépendante chaque année. Une communication, même publiée par l'Organisation mondiale de la santé ou le ministère de la Santé français ne vaudrait que si elle citait des études répondant à ces critères de sélection.

Bonnefoi : Alors, quelles sont les conclusions des études qui illustrent l'effet d'une consommation modérée et régulière de vin sur la santé et qui satisfont à ces critères rigoureux ?

Padedoute : En voici quelques-unes.

- 1 La consommation modérée de vin entraînerait une baisse du risque d'accidents vasculaires, qui est une cause

majeure de mortalité dans le monde.

- 2 Les personnes qui ont eu un infarctus du myocarde auraient eu moins de complications s'ils ont bu de façon modérée et régulière du vin.

- 3 La consommation modérée et régulière de vin rouge diminuerait le risque d'accident vasculaire cérébral.

- 4 La consommation régulière et modérée de vin protégerait contre les cirrhoses non alcooliques du foie, souvent rencontrées chez les patients atteints de diabète de type 2.

- 5 Le vin, entre autres, pris modérément dans le cadre de repas de type diète méditerranéenne diminuerait l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

- 6 Une consommation modérée et régulière de vin serait efficace pour prévenir la démence d'une population féminine vieillissante.

- 7 La consommation modérée et régulière de vin diminuerait le risque de cancer colo rectal.

● *Meta-Analysis of Wine and Beer Consumption in Relation to Vascular Risk.* Publié dans "Circulation" en 2002 par le Pr Castelnovo.

● *Wine Drinking and Incidence of Cardiovascular Complications After Recent Acute Myocardial Infarction.* Publié dans "Circulation" en 2002 par le Pr Lorigier.

● *Alcohol and Risk for Ischemic Stroke in Men : The Role of Drinking Patterns and Usual Beverage.* Publié dans "Annals of Internal Medicine" en 2005 par le Pr Mukamal.

● *Modest wine drinking and decreased prevalence of suspected nonalcoholic fatty liver disease.* Publié dans "Hepatology" en 2008 par le Pr Dunn.

● *Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease.* Publié dans "Annals of Neurology" en 2006 par Nikolaos Scarmeas.

● *Alcoholic Beverages and Risk of Colorectal Dementia : 34-Year Follow-up of the Prospective Population Study of Women in Göteborg.* Publié dans "American Journal of Epidemiology" en mars 2008 par le Pr Lissner.

● *Prevalence and Risk of Colorectal Neoplasia in Consumers of Alcohol in a Screening Population.* Publié dans "American Journal of Gastroenterology" en septembre 2005 par le Dr J.Anderson.

NÉ EN LANGUEDOC, DE FORMATION SCIENTIFIQUE, BERNARD GIRAL SE CONSACRE À UNE PASSION POUR LA PROTECTION DU MONDE DU VIVANT. MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET GÉRONTOLOGUE, IL EXERCE EN TERRE DE PROVENCE, DANS LA VALLÉE DES BAUX.

Bonnefoi : Vous défendez avec ferveur la diète méditerranéenne, mais qu'en reste-t-il au siècle d'une grande distribution vouée à uniformiser les habitudes de consommation sous toutes les latitudes ?

Dr Giral : Certes, initialement applicable au pourtour méditerranéen, le terme de diète prône tact et mesure dans le bon usage des ressources nutritionnelles ; il oppose des sonorités d'allure désuète au vacarme publicitaire qui tend à précipiter le consommateur vers la « malbouffe » dans un système où rien n'est interdit ni limité, où tout est accessible sans distinction et sans réserve.

Bonnefoi : Alors, quel crédit accorder à ceux qui prônent encore la modération et la sélection dans l'usage des ressources nutritionnelles ?

Dr Giral : La réponse est simple, les répercussions sont essentielles ! Sachez que du choix délibéré du bon usage de la nutrition méditerranéenne, véritable modèle pour le monde, dépend « quelque part » la santé de nos contemporains et celle des générations futures. Bien plus, ce modèle est en parfaite conformité avec les exigences du développement durable... songez qu'au rythme actuel de consommation de viande rouge, il faudrait en 2050, trois planètes pour alimenter le bétail ! Ces enjeux sont de nature à promouvoir de nouveaux comportements alimentaires.

Bonnefoi : Sur quels fondements s'est forgée votre conviction ?

Dr Giral : Sur les enseignements de nos ancêtres relatifs à la consommation d'aliments millénaires consacrés par l'usage, sur le bien fondé des nombreuses études sur les bienfaits de ce modèle nutritionnel.

Consommation quelques fois /mois

Consommation hebdomadaire

Consommation quotidienne



6 verres d'eau par jour
Du vin avec modération
et au cours des repas



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

LE bonheur EST DANS L'ASSIETTE, DANS LE VERRE ET DANS LE PRÉ

Bonnefoi : Alors, quelles sont les vertus d'une pratique raisonnée de la nutrition méditerranéenne ?

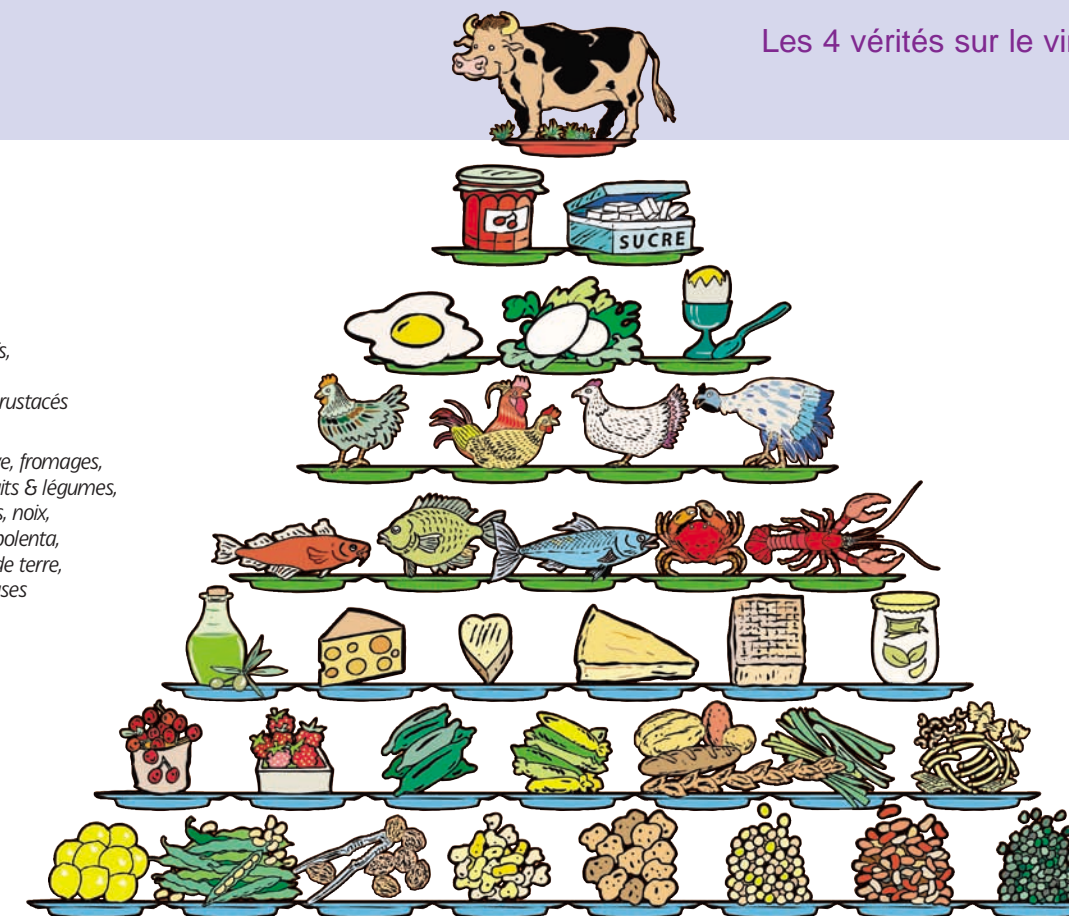
Dr Giral : Elle corrige point par point les principaux fléaux sanitaires engendrés par la « malbouffe » et particulièrement réduit le mauvais cholestérol, régule le taux de sucre sanguin, apporte les antioxydants nécessaires, les fibres, les bonnes protéines... et réduit au final les principales causes de morbidité.

Bonnefoi : Plus concrètement, que doit-on consommer pour bénéficier des vertus de la nutrition méditerranéenne sur la santé ?

Dr Giral : Consommer des fruits, des légumes et légumineuses, des céréales, de la volaille, du poisson, de l'huile d'olive, deux à trois verres de vin par jour pris au cours des repas... le tout consommé avec diversité et modération selon les indications de la pyramide de la nutrition méditerranéenne, avec une bonne dose d'activité physique et de bons conseils gastronomiques et culturels... Ainsi, le bonheur est dans l'assiette, dans le verre, et dans le pré.

Bonnefoi : Quelle est la place du vin dans la nutrition méditerranéenne ?

Dr Giral : C'est un de ses précieux composants : le vin, contrairement aux autres boissons alcoolisées, est un vecteur de bons comportements alimentaires de type Nutrition méditerranéenne !... et réciproquement. C'est dire le formidable défi pédagogique de mise en garde des plus vulnérables contre l'ingestion immodérée et sans discernement des boissons alcoolisées, en éduquant simplement à la découverte et au bon usage du vin avec tact et mesure !



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE