

les 4 vérités

sur le vin



CAHIER D'INFORMATION POUR UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DES BIENFAITS ET MÉFAITS DU VIN / BULLETIN N°1 / JUIN 2005 / PRIX 1€

ÉDITORIAL

Opération Vérité.

Pour qui ? Pour quoi ?

“La vérité est la qualité par laquelle les choses apparaissent telles qu’elles sont”. Etablir la vérité sur le vin, c’est mettre au grand jour les bienfaits prouvés d’une consommation modérée, et en même temps, montrer les dangers d’une consommation excessive.

L’Opération “Les 4 vérités sur le vin”, présentée dans ce premier numéro, est lancée pour donner aux vignerons et à tous ceux qui vivent du vin des éléments de réponse précis, fiables, permettant d’alimenter les débats. Elle a aussi été voulue pour que les consommateurs ne soient plus culpabilisés sans raison et qu’ils puissent retrouver, en toute connaissance de cause, ce qui fait l’intemporalité du vin : son goût, son apport dans la culture et la gastronomie, son aptitude à créer du lien social, sa contribution inséparable à l’Art de vivre à la française.

Au début de ce XXI^e siècle, il ne devrait plus être possible pour un journaliste, un médecin, un homme politique... d’attaquer ou de défendre le vin sans apporter des preuves rigoureuses. Pour en finir avec les diktats et les modèles de société imposés, pour retrouver le plaisir de goûter, pour retrouver confiance et fierté, nous publions régulièrement “Les 4 vérités sur le vin”. Aujourd’hui, nous réclamons le droit à la vérité pour le vin sur des bases scientifiques.

Le Groupe des 10

Des scientifiques faisant autorité dans le monde ainsi que des consommateurs ont, dans ce document, trois interprètes : **Bonnefoi, Padedoute et Padabu.**



Bonnefoi, c’est vous, c’est moi. C’est une personne qui se pose des questions sur la consommation de vin, ses effets sur la santé, les limites à ne pas dépasser... Il attend des réponses objectives et sans parti pris.

Padedoute répond aux questions pour lesquelles elle dispose d’informations validées scientifiquement au niveau mondial (système des “publications à comités de lecture et contre-expertises anonymes”, notées et classées selon leur “facteur d’impact” dans le milieu scientifique). Ce sont essentiellement les sujets médicaux : maladies cardio-vasculaires, cancers, épidémiologie, santé publique...

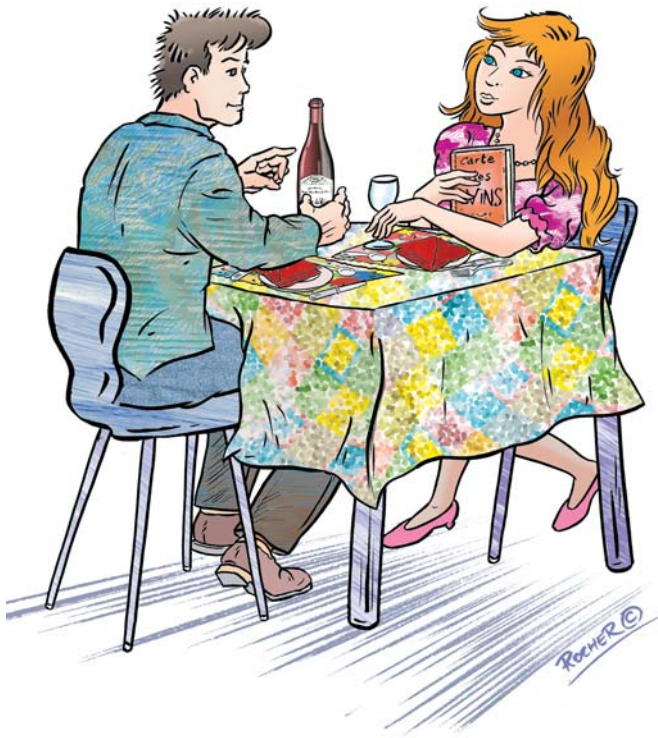
Padabu répond, lui, sur les sujets pour lesquels il ne dispose pas, à sa connaissance, d’informations validées scientifiquement et mondialement. Il applique donc le “principe de précaution” (“Pas d’abus”) et appelle à plus d’informations qui seront développées dans les prochains numéros.

Qui sommes-nous ? Le Groupe des 10 se compose d’hommes et de femmes travaillant dans la filière vin : vignerons, salariés d’organismes viticoles, journalistes... Citoyens interpellés par les campagnes anti-vin et leur dérive prohibitionniste, ils ont tenu à consacrer un peu de leur temps à rétablir la vérité, en toute transparence. Ils ont été encouragés en cela par des vignerons fiers de leur métier, de leur savoir-faire et de leur héritage. Ce premier document (lancé à l’initiative du Corevi avec le soutien de l’Académie du Vin et du Goût et de Vitisphere.com) est le fruit de leur travail en commun.

Fabrice Delorme (responsable de caveau à Tavel), **Jean-Luc Flaugère** (vigneron en Ardèche), **Pierre Leclerc** (animateur du Corevi Paca), **Lionel Lerch** (directeur de Jaillance), **Marc Olivier** (journaliste à l’Association Nationale des Elus du Vin) **Jean-Louis Piallat** (vigneron à Vinsobres, Drôme), **Patricia Picard** (juriste du vin), **Sylvie Reboul** (journaliste dans les Côtes du Rhône), **Michel Rémondat** (directeur de Vitisphere), **Annie Tizon** (animatrice du Comité de pilotage vitivinicole Rhône Alpes).

Sommaire

Page 2 Santé : l’abus d’alcool est dangereux... mais l’absence de vin est risquée. **Page 3** Au volant, soyons responsables. L’Art de vivre à la française. **Page 4** Le vin, une culture du bien vivre.



Santé.

L'abus d'alcool est dangereux... mais l'absence de vin est risquée !



Bonnefoi : On entend moins parler des bienfaits du vin sur la santé. Auraient-ils été contredits par de nouvelles découvertes ?



Padedoute : Absolument pas. Il n'y a pas de résultats contradictoires. Il y a simplement des résultats un peu courts, qui occultent le cas particulier du vin.

Par exemple : « Après 3 verres par jour pour les hommes, les risques de cancers augmentent » : Il est exact qu'à 4 verres de « boisson alcoolisée » par jour, ces risques sont plus élevés qu'à 3... Mais dans le cas du vin, il y a trois particularités :

- 1) Avant d'augmenter, ces risques diminuent d'abord progressivement, jusqu'à 2 verres 1/2 par jour, par rapport aux abstinents. Le graphique est très parlant...
- 2) Aussi, à 4 verres de vin par jour, les risques pour les hommes augmentent effectivement... mais ils sont encore, en définitive, plus faibles que lorsqu'on ne boit pas de vin du tout ou très rarement.
- 3) Cet "avantage santé" du vin quotidien est encore plus net pour l'ensemble des causes de mortalité (c'est-à-dire les cancers mais aussi le total des autres causes possibles) :

Les risques totaux pour les hommes restent en effet inférieurs à ceux des abstinents jusqu'à 5 verres par jour (soit 60 centilitres).

Bonnefoi : Tout de même, personne ne recommande une telle consommation quotidienne ?

Padedoute : Bien sûr. Les conseils sont toujours de s'en tenir, dans le cas du vin, à « 3 verres par jour pour les hommes, 2 pour les femmes ».

Ce qui fait 1 verre, ou 1 verre 1/2, par repas. Ou encore, pour être très précis :
● 36 centilitres (soit 1/2 bouteille) par jour pour les hommes,
● 25 centilitres (soit 1/4 litre) par jour pour les femmes.

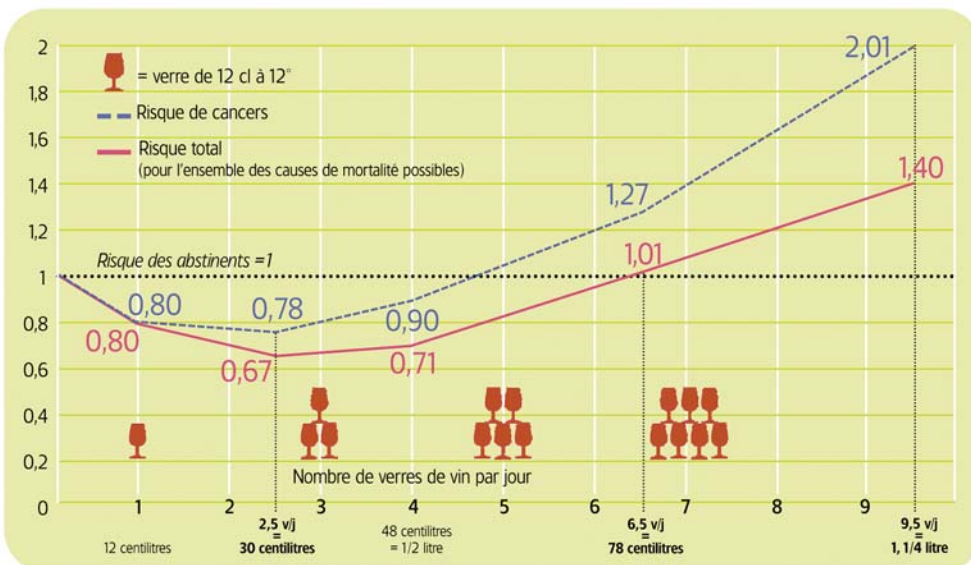
Cela laisse une marge de sécurité par rapport aux risques évidents qui apparaissent avec une consommation excessive. Mais ce qui est important, c'est le fait de consommer modérément tous les jours. En effet, le vin apporte des polyphénols qui ont un rôle anti-oxydant bénéfique. Mais ce rôle dans notre organisme est assez bref. Il faut donc renouveler régulièrement cet apport naturel, si l'on veut avoir le « bénéfique santé ».

De préférence au cours des repas.

Bonnefoi : Mais les études citées sont-elles vraiment reconnues par le monde scientifique ?

Padedoute : La reconnaissance scientifique des études de « Nancy » et de « Copenhague » est incontestable. Elles sont totalement cohérentes et ont été validées à plusieurs reprises depuis 10 ans. Et ceci par leur publication dans de très grandes revues scientifiques mondiales après, bien sûr, des contre-expertises et des décisions de comités de lecture très prudents. Elles ont porté, respectivement, sur 35 000 et 15 000 hommes, pendant 12 à 15 ans. Leurs principaux auteurs (Serge Renaud et Morten Gronbaek) sont toujours invités à en rappeler les conclusions dans de nombreux congrès scientifiques du monde entier, plusieurs fois par an... D'ailleurs, ce sont les deux seules études traitant le cas particulier du vin citées par les commanditaires des campagnes françaises sur l'alcool et le cancer. Il n'y a aucune contradiction entre les découvertes scientifiques sur le vin. Simplement, des raccourcis qui n'évoquent pas le cas du vin en-dessous de 4 verres par jour...

Risque de mortalité en fonction de la consommation de vin dans l'étude de Nancy* chez 35 000 hommes, sur 15 ans



* "L'étude de Nancy" a donné lieu de nombreuses publications scientifiques, sous l'autorité du Professeur Serge Renaud. Les résultats présentés sur ce graphique sont ceux publiés en septembre 1999 par "Archives of internal medicine". Ils ont, en outre, été totalement confirmés par "l'Étude de Copenhague" (dont les résultats ont été publiés en septembre 2000 par "Annals of internal medicine"). Ces deux revues font partie des 7 mieux classées sur les 102 publications scientifiques mondiales de la catégorie "médecine générale" et sont des références dans les milieux scientifiques.



Au volant 0,5 g/l, ce n'est ni l'enfer du danger, ni l'enfer de la privation



Bonnefoi : Il semble que les effets de l'alcool au volant ont été scientifiquement démontrés.



Padabu : Oui et non, car il n'existe aucun système de validation scientifique mondiale sur le sujet. Par conséquent, tout dépend des instances politiques de chaque pays. Par exemple en France, les autorités affirment que l'alcool est "impliqué" dans 30 % des accidents mortels... En Italie, c'est 1 % seulement !

Autre exemple pour le taux d'alcoolémie au volant :

- en France, la limite est fixée à 0,5 gramme d'alcool par litre de sang...

- en Grande-Bretagne, elle est à ce jour 60 % plus élevée (0,8 g/l)... et dans ce pays on compte 50 % de morts en moins sur les routes ! D'ailleurs, dans l'Europe entière, ces résultats paradoxaux se retrouvent si souvent que le Conseil National de la Sécurité Routière (CNSR) a déconseillé d'abaisser le taux d'alcoolémie maximum en France.*.

Bonnefoi : Tout de même, il y a bien quelques certitudes...

Padabu : Il y a surtout des réalités, connues des experts de la sécurité des transports. Par exemple, en France, l'alcoolémie moyenne des conducteurs dépassant le seuil de 0,5 g/l et ayant eu un accident est de 1,72 g/l, soit quasiment 3 fois 1/2 le taux maximum toléré ! Dans la tranche d'âge des 25 à 54 ans, c'est encore plus net : quasiment 2 g/l de moyenne ! Tandis que chez les 18-25 ans, plus vulnérables, c'est 1,4 g/litre...*

Au niveau moyen de 1,72 g/l, ce n'est pas "un verre de trop", mais cinq à dix de trop : cela correspond en effet environ à deux bouteilles de vin au cours d'un repas ! Il ne s'agit plus de "consommation", mais d'excès. Et surtout, c'est un véritable crime de prendre le volant avec un tel taux.

Bonnefoi : Il est donc de la responsabilité de chacun d'être conscient de ses limites...

Padabu : Oui bien sûr. Supprime-t-on les automobiles parce qu'il y a des accidents de la route ? Non : on apprend d'abord à conduire puis à se connaître, à être attentif aux autres et aux limitations. C'est la même chose avec le vin : on doit apprendre les limites pour que le vin reste un plaisir raisonné, qui participe à la convivialité et aux plaisirs de la vie en général. Il y a une part d'éducation à la vie qui comprend la maîtrise des doses utiles comme pour le sel, le sucre, le beurre et tant d'autres choses...

Bonnefoi : Comment peut-on savoir si l'on peut prendre le volant après avoir consommé du vin ?

Padabu : Voici quelques règles de bon sens :

1) En dehors des repas : Il faut s'en tenir à la formule officielle qui autorise « deux verres » soit, dans le cas du vin, de 20 à 25 cl (soit 1/5^e à 1/4 de litre), selon qu'il s'agit de vin à 14° ou 11°. C'est largement suffisant pour déguster.

2) Pour les repas : Il est intéressant de prendre connaissance du test (contrôlé par huissier) réalisé par des vigneron de Fronton, en 2004, sur 95 adultes :

Chaque participant a consommé 3 verres de vin de 12,5 cl (à 12°). Soit une consommation totale de 37,5 cl, c'est-à-dire une demi-bouteille par personne.

Le repas était composé de carottes (ou charcuterie) + steak frites + fromage (ou dessert).

L'alcoolémie maximum des participants après le repas a été :

- inférieure à 0,46 g, pour 100 % des hommes, et 90 % des femmes,
- et même inférieure à 0,34 g, pour 97 % des hommes, et 67 % des femmes.

(Les deux seules alcoolémies supérieures au seuil de 0,5 g/l étaient de 0,58, pour deux femmes pesant moins de 55 kg, et qui avaient dû se forcer pour boire leur 3^{ème} verre).

En fait, la quantité de vin que l'on peut boire à table avant d'atteindre 0,5 g/l correspond, généralement, à ce qu'il est agréable de boire, en étant simplement "raisonnable". C'est-à-dire sans se priver, en ne commettant "pas d'abus".

La limite de 0,5 g (qui est pourtant une des plus faibles d'Europe), n'est donc ni « l'enfer de la privation », ni « l'enfer du danger ».

Le vin illustre l'Art de vivre à la française



Bonnefoi : Est-ce que l'image de la France dans le monde n'est pas celle d'un vieux pays où la consommation d'alcool bat des records ?



Padabu : Depuis 2003, au sein de l'Union européenne, la France est seulement 9^e sur 15 pour la consommation moyenne d'alcool par habitant et par an (9,3 litres d'alcool pur). Et la tendance indique que notre pays conservera durablement cette place. (Source : Word Advertising research center, 2005).

Par ailleurs, en lisant la presse étrangère, on constate que la France bénéficie d'un prestige lié notamment à son style de vie. Une enquête du Cabinet Gatard et Associés, réalisée début 2005 à la demande de Vinexpo sur le thème "Comment des citoyens de 5 grandes villes du monde (New York, Frankfurt, Londres, Tokyo et Paris), curieux et amateurs de bonnes choses mais peu connaisseurs, voient la France et le vin".

Les réponses sont flatteuses :

- Le vin est un "ralentisseur du monde moderne", on prend son temps autour d'un verre de vin.
- Le vin pousse vers une redécouverte de soi, une "introspection".
- Le vin est un "créateur de fête", un "lubrifiant social".

*Sources : M.B. BEICHELER – FRETTEL, Directeur de recherches à l'Institut National de Recherches sur les Transports et leur Sécurité.





Le vin, une culture du bien vivre



Bonnefoi : Dans les pays producteurs de vins, les excès ne sont-ils pas plus fréquents que dans les pays non producteurs ?



Padabu : Non, c'est même l'inverse : une étude européenne de très grande ampleur (Espad*) l'a démontré de façon spectaculaire. Cette étude a notamment porté sur le nombre d'adolescents de 16 ans "ayant connu au moins 10 épisodes d'ivresse au cours des 12 derniers mois" (!). Ces "saoulsards précoces" représentent, en 2003 :

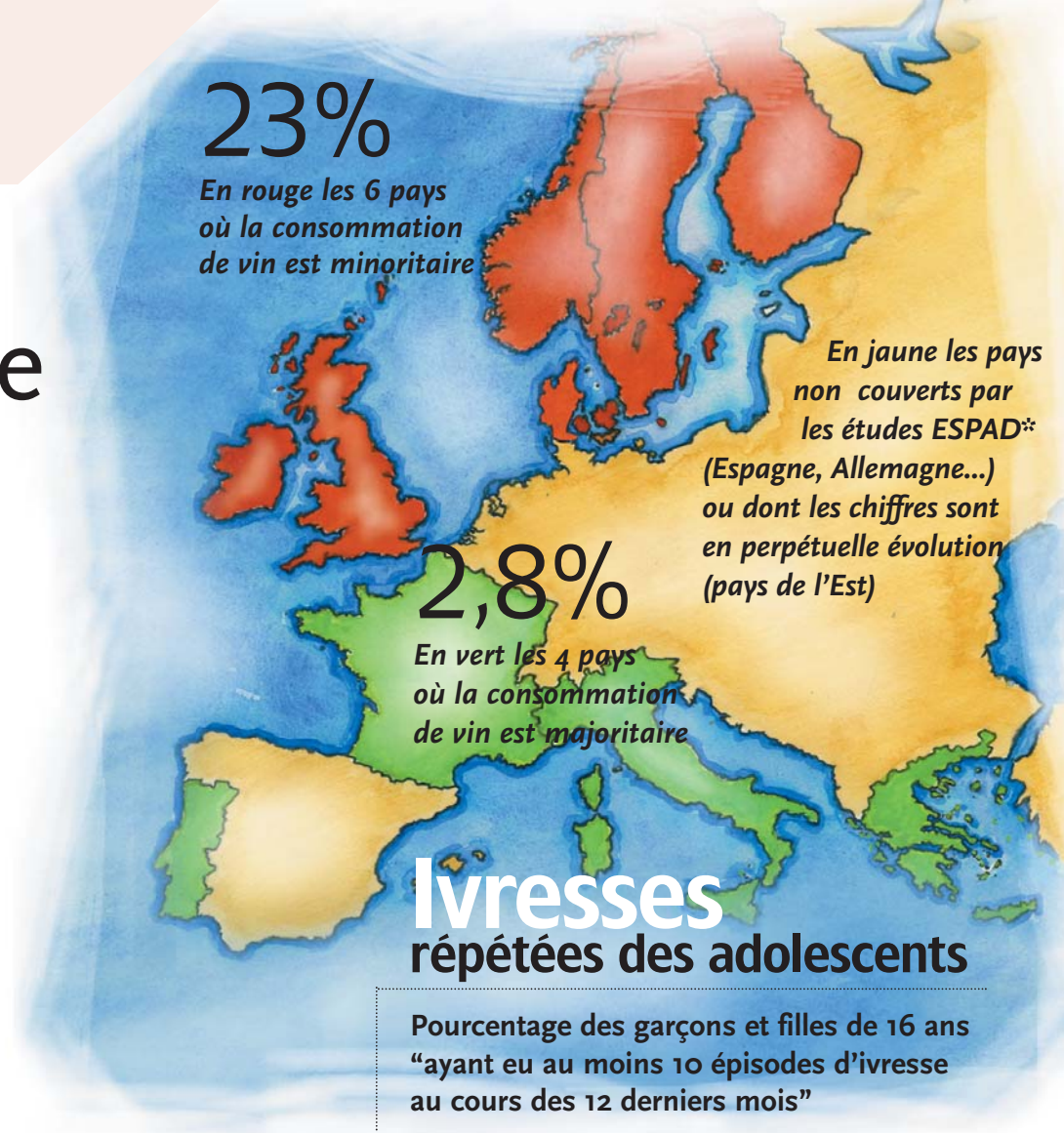
- Seulement 2,8 % de leur tranche d'âge, dans les quatre pays étudiés où la culture du vin est encore dominante, dont la France.
- 23 % (soit 8 fois plus) dans les six pays étudiés qui ont, au contraire, une culture de bière ou d'alcools forts. (Les filles y étant presque autant touchées que les garçons par ce fléau).
- Cet écart impressionnant est totalement confirmé, à la fois par les études menées en 1995 et 1999, et par une autre question sur le nombre total d'ivresses au cours de la vie...

• Les chiffres de la France sont particulièrement stables et bas (2%). Tandis que, dans les pays européens de l'Est, les chiffres montrent des progressions très inquiétantes... Ainsi, même en pleine mondialisation des comportements, l'influence de la boisson dominante d'un pays sur les comportements de ses habitants apparaît étonnamment forte. Notamment sur sa culture de la modération. Ou, au contraire, sur sa propension à l'ivresse.

Bonnefoi : Le fait que le vin soit essentiellement bu au cours des repas y est peut-être pour quelque chose ?

Padabu : Certainement, le vin est, en effet, partie intégrante de la gastronomie. C'est un patrimoine qui attire, à l'évidence, moins d'excès imbéciles que les autres boissons alcoolisées. C'est une véritable « culture » qui gagne, aujourd'hui, le monde entier. Certains pays l'utilisent d'ailleurs pour lutter contre la consommation excessive d'alcools forts. La Chine par exemple.

* Espad est une enquête en milieu scolaire menée sur 95.000 jeunes, dans 30 pays européens, à l'initiative de la Suède. En France, elle a été dirigée par l'Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche médicale), en partenariat avec le Ministère de la Jeunesse de l'Education Nationale et de la Recherche, sur 16.000 jeunes.



Ivresses répétées des adolescents

Pourcentage des garçons et filles de 16 ans "ayant eu au moins 10 épisodes d'ivresse au cours des 12 derniers mois"

Pour en savoir plus

Les études citées dans ce document (Nancy, Copenhague, Fronton, Espad, Inrets, Warc...) et/ou leurs coordonnées de commande (selon autorisation des éditeurs) sont disponibles sur Internet (www.les4veritesduvin.com) et sur commande au Corevi (Parc de la Gandonne, 13656 Salon de Provence Cedex, Fax. 04 90 44 63 21

Dans la prochaine édition des "4 vérités sur le vin"

Notre quête de vérité portera notamment sur le thème "Alcoolisme et régions viticoles". Pour ce dossier, nous recherchons des statistiques, études, enquêtes, documents fiables démontrant la relation entre le nombre d'alcooliques et les régions (ou pays, départements...) fortement viticoles. Les renseignements sont à envoyer à l'association "Les 4 vérités sur le vin" (adresse postale ci-dessous) Le meilleur document sera récompensé.

Ce bulletin est édité par l'association « Les 4 vérités sur le vin ». Siège social : c/o Comité vitivinicole Rhône-Alpes, La Tour de Salvagny. Adresse postale : Association des vigneron drômois, Université du vin, Le Château, 26790 Suze la Rousse, fax 04 75 46 91 22. Directeur de la publication : Jean-Luc Flaugère. Rédaction : Le "Groupe des 10" (voir page 1). Conception graphique : Pierre Monnier / Le Vigneron des Côtes du Rhône (Avignon). Illustrations : Claude Rocher. Impression Rimbaud (Cavaillon). Dépôt légal : à parution / ISSN : en cours. Internet : www.les4veritesduvin.com -

COMMANDES : minimum 500 exemplaires à 0,40€ ht/unité soit 200€ HT (+ TVA 5,5% = 211€ TTC) - Commandes à faire parvenir à l'adresse postale de l'association.

DIFFUSÉ PAR :