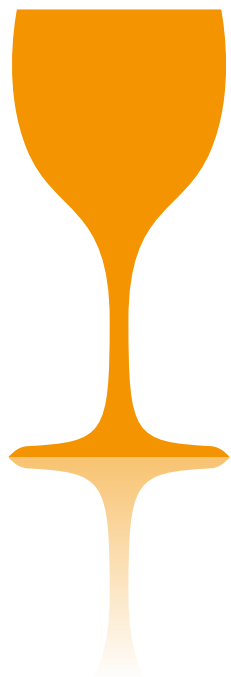


MÉMENTO VIN & SANTÉ



VIN & SOCIÉTÉ



VIN & SANTÉ

LE VIN EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?

La question revient fréquemment dans les médias, particulièrement à chaque fois qu'une équipe de chercheurs diffuse de nouveaux résultats.

Deux paramètres créent la confusion dans les esprits :

- Le premier est le nombre important d'articles scientifiques publiés : plus de 300 entre 2007 et 2010.
- Le second, ce sont les titres souvent chocs et subjectifs, qui loin de la neutralité scientifique, cherchent à capter l'attention des lecteurs.

Ce mémento Vin et Santé s'est donné pour objectif de recenser l'essentiel des données publiées sur le sujet. Il est destiné à toute personne curieuse d'en connaître plus sur les effets du vin sur la santé.

Une consommation responsable est celle du plaisir et de la mesure, qui ne met personne en danger, dans le souci constant de ne pas perdre le contrôle de soi.

Pour que le plaisir du vin, ne rime pas avec excès et sanctions, les professionnels de la filière s'engagent pour une consommation responsable :

- Par la défense du vin comme boisson d'accompagnement des repas et des moments de convivialité,
- Par la diffusion des repères de modération établis par l'OMS,
- Par l'élaboration de programmes de sensibilisation, notamment auprès des jeunes adolescents et de leurs parents,
- Par l'éducation au goût, à la culture et au respect du vin, grâce à des programmes pédagogiques et des actions pour promouvoir la modération.

Ce mémento a été rédigé à partir de l'analyse de 300 articles scientifiques publiés entre 2007 et 2010 traitant de la thématique «vin et santé». Des niveaux de preuve ont été déterminés par pathologie prenant en compte la validité des résultats, le nombre d'individus étudiés et le nombre de publications concordantes. Les références complètes de ces études sont mentionnées sur les sites vinetsociete.fr et www.oenologuesdefrance.fr.

« CE MÉMENTO PRÉSENTE LES EFFETS BÉNÉFIQUES D'UNE CONSOMMATION MODÉRÉE ET RESPONSABLE DE VIN ET RAPPELLE LES RISQUES D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE. »

LA CONSOMMATION RESPONSABLE DE VIN

🍷 ACTION DE L'ÉTHANOL DANS LE CORPS

L'éthanol contenu dans toute boisson alcoolisée est une petite molécule qui se dissout aisément dans l'eau et le tissu adipeux du corps et se répartit facilement dans tous les organes.

Elle se retrouve très rapidement dans la circulation sanguine et diffuse vers les organes les plus vascularisés (cerveau, poumons, foie). Voilà pourquoi « l'alcool monte vite à la tête ».

L'éthanol est éliminé (métabolisé) principalement par le foie. Cette dégradation enzymatique débute par l'oxydation de l'alcool en acétaldéhyde et

s'achève par la conversion de l'acétaldéhyde en acétate.

Une consommation raisonnable détendra presque insensiblement, procurant un léger sentiment de bien-être et une douce euphorie. Au delà, la prise de risque augmente.

🍷 DES REPÈRES POUR CONSOMMER LE VIN AVEC MESURE

On entend par verre, un verre standard d'alcool contenant environ 10 g d'alcool pur, ce qui équivaut aux verres servis habituellement dans les restaurants soit 10 cl de vin à 12° vol ou 25 cl de bière à 5° vol ou 3 cl de whisky à 40° vol...

REPÈRES



*toutes ces boissons contiennent la même quantité d'alcool.

REPÈRES



2 verres maximum
par jour pour les femmes



3 verres maximum
par jour pour les hommes



4 verres maximum
en une seule occasion

1 JOUR D'ABSTINENCE PAR SEMAINE

Une consommation modérée et responsable se situe dans les limites fixées par les experts de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

LES DANGERS D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE

Toute personne qui dépasse les repères de consommation prend des risques pour sa santé. La consommation excessive peut entraîner des phénomènes de dépendance, des atteintes sur les organes, des phénomènes d'intoxication...

Les effets toxiques de l'alcool peuvent se manifester sur tous les systèmes de l'organisme : les organes internes (foie, pancréas, œsophage, estomac et intestin), la circulation sanguine, le système nerveux, la santé mentale et même sur le fœtus.

En plus des conséquences pour sa propre santé, une consommation excessive retentit sur son entourage : agressivité, dépassement des limites, mise en danger de la vie d'autrui...

LES SITUATIONS À RISQUE

Même dans le cadre d'une consommation modérée, certains moments de la vie ne sont pas propices à la consommation d'alcool.

La consommation d'alcool est particulièrement déconseillée dans certaines pathologies ou en cas de prise de médicaments (anxiolytiques, somnifères, anticoagulants...) Elle l'est également pendant la grossesse et l'allaitement.

Par principe de précaution, les autorités scientifiques estiment qu'éviter de consommer de l'alcool demeure le choix le plus sûr pendant la grossesse car, à ce jour, rien ne permet de déterminer un seuil minimal de consommation sans effet sur le développement du futur bébé.

Chez les mères qui allaitent, l'alcool se retrouve dans le lait à des concentrations environ 10 % plus élevées que celles du plasma sanguin, en raison de la grande teneur en eau du lait maternel.

De même, tous les spécialistes s'accordent à dire qu'il faut limiter le contact avec l'alcool avant que le cerveau ne soit totalement formé ce qui se produit vers 20 ans.

LES INÉGALITÉS FACE À L'ALCOOL

Certaines personnes présentent une **vulnérabilité** (génétique, biologique ou psychologique) qui les fera tomber dans la dépendance ou leur causera de graves problèmes de santé. Des recherches sont

en cours pour trouver l'origine de cette vulnérabilité.

Quelle que soit la quantité consommée, un foie en bon état ne peut transformer ou métaboliser qu'une quantité maximale d'alcool à l'heure. La vitesse à laquelle s'effectue cette transformation dépend notamment de la quantité d'enzymes dans le foie. Celle-ci varie d'une personne à l'autre et semble déterminée génétiquement.

D'autres facteurs influencent le processus d'élimination comme le sexe, l'âge, la prise de médicaments ou de nourriture. Au cours d'un repas, l'alcoolémie, taux d'alcool dans le sang, monte moins vite. À quantités égales d'alcool consommé, les femmes obtiennent une alcoolémie plus élevée que celle des hommes.

• Les femmes ont un poids corporel inférieur à celui des hommes et une proportion plus élevée de tissu adipeux. Comme leur corps contient moins d'eau que celui des hommes, l'alcool se répartit dans une moins grande quantité de liquide corporel. La concentration d'alcool est donc plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

• Les femmes ont aussi un foie de taille inférieure à celui des hommes et secrètent donc moins d'enzymes pour métaboliser l'alcool. C'est pourquoi une plus grande proportion de l'alcool consommé par les femmes reste dans le sang.

REPÈRES : FACTEURS DE RISQUES DE LA VULNÉRABILITÉ À L'ALCOOL

Défaut de dégradation métabolique de l'alcool chez les populations d'Asie de l'Est

FACTEURS MÉTABOLIQUES

FACTEURS GÉNÉTIQUES

Différences individuelles de vulnérabilité à l'alcool liées à des sensibilités génétiques

VULNÉRABILITÉ À L'ALCOOL

FACTEURS SOCIAUX

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Conditions sociales et familiales défavorables

• Abus d'alcool
• Tabagisme
• Publicité
...

📌 LA CONSOMMATION RESPONSABLE SUR LA ROUTE

Au volant, la responsabilité c'est d'être conscient de ses propres limites.

La réglementation impose la limite de 0,5g d'alcool par litre de sang. Au delà, c'est une infraction au code de la route qui se transforme en délit à partir de 0,8g d'alcool par litre dans le sang.

En fonction de la corpulence, de l'état de santé et de la fatigue, cette limite ne sera pas atteinte aussi rapidement par les hommes que par les femmes. Il n'existe aucune règle valable pour tous. La modération varie d'un individu à l'autre et est différente pour chacun.

L'alcoolémie diminue d'environ 0,15g/l par heure. Pour éliminer l'équivalent de 2 à 3 verres, il faut donc compter 4 à 5 heures selon les individus.

La consommation de café, l'air frais ou tout autre méthode ne changent rien à la situation.

Les tableaux ci-dessous permettent d'estimer son alcoolémie lors d'une consommation à jeun. Au cours d'un repas, l'alcoolémie monte moins vite.

L'effet d'une boisson alcoolisée se révèle entre un quart d'heure et une demi-heure plus tard. Alors, dans tous les cas, il ne faut pas boire plus d'un verre par demi-heure, et toujours alterner l'alcool et

l'eau, ce qui permet au moins au corps de rester hydraté.

Pour un verre de boisson contenant de l'alcool, il est recommandé de boire deux verres d'eau.

LES BONS RÉLEXES À ADOPTER :

- **apprendre à cracher** comme les professionnels, lors d'une dégustation,
- **systematiser l'auto contrôle** par l'usage d'éthylotests avant de prendre la route.

VIN ET ÉQUILIBRE DE VIE

Une alimentation saine associée à une consommation modérée de vin, l'absence de tabac, une activité physique régulière et... le partage de moments conviviaux sont le gage d'un mode de vie équilibré et d'une bonne santé. Il ne suffit pas de consommer un ou deux verres de vin tous les jours pour être en bonne santé ou pour diminuer les risques de maladies.

Selon la définition de l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. C'est dans cette logique que l'on peut dire que **boire du vin de façon modérée contribue au maintien d'une bonne santé**. La consommation de vin aujourd'hui est une consommation plaisir, fortement liée à la convivialité et qui a lieu majoritairement au cours des repas.

📌 LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU VIN SUR LA SANTÉ

Associée à un régime alimentaire équilibré, la consommation modérée et régulière de vin participe à une meilleure espérance de vie et à la protection contre de nombreuses maladies chroniques, notamment :

- les maladies cardio-vasculaires,
- certains cancers,
- les maladies atteignant le cerveau,
- certaines maladies métaboliques comme le diabète ou l'hypertension.

Les bénéfices de la consommation de vin augmentent avec l'âge et avec l'accroissement des risques de maladies. Pour les hommes, il s'accroît à partir de la quarantaine ; pour les femmes, à partir de la ménopause. C'est auprès des personnes âgées de 60 ans et plus que les effets bénéfiques d'une consommation modérée de vin sont les plus évidents.

POUR LES FEMMES

Poids en Kg	🍷	🍷🍷	🍷🍷🍷
45	0,36	0,71	1,07
50	0,32	0,64	0,96
55	0,29	0,58	0,87
60	0,27	0,53	0,80
65	0,25	0,49	0,74
70	0,23	0,46	0,69
75	0,21	0,43	0,64
80	0,20	0,40	0,60
85	0,19	0,38	0,56
90	0,18	0,36	0,53
95	0,17	0,34	0,51
100	0,16	0,32	0,48

POUR LES HOMMES

Poids en Kg	🍷	🍷🍷	🍷🍷🍷
50	0,27	0,55	0,82
55	0,25	0,50	0,75
60	0,23	0,46	0,69
65	0,21	0,42	0,63
70	0,20	0,39	0,59
75	0,18	0,37	0,55
80	0,17	0,34	0,51
85	0,16	0,32	0,48
90	0,15	0,30	0,46
95	0,14	0,29	0,43
100	0,14	0,27	0,41
105	0,13	0,26	0,39
110	0,12	0,25	0,37

Estimations moyennes des alcoolémies dans le sang, en g/l après consommation à jeun, de 1 à 3 verres de vin de 10 cl à 12% vol

FRENCH PARADOX ET PROTECTION CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès au monde. De nombreux facteurs de risque agissent sur leur déclenchement : alimentation déséquilibrée, tabac, stress, manque d'activité physique, surpoids, diabète...

Le French Paradox est né en 1992. La consommation modérée de vin expliquerait pourquoi les Français ont un taux de maladies cardiaques beaucoup plus faible que les Américains, alors qu'ils ont un régime alimentaire riche en graisse et

présentent les mêmes facteurs de risque. Depuis, plusieurs autres hypothèses ont cherché à expliquer ce phénomène. Certaines montrent que les consommateurs de vin auraient un meilleur statut socio-économique et une alimentation plus saine. Mais, même après ajustement statistique sur ces différences de modes de vie, **le bénéfice attribué au vin subsiste.**

VIN ET CANCERS

Les cancers sont des maladies chroniques. De nombreux facteurs, génétiques, hormonaux et environnementaux (tabac, alimentation, rayonnement solaire, expositions professionnelles...) peuvent concourir à leur développement et agir à différentes phases de leur formation.

La consommation d'alcool est souvent visée comme étant responsable de l'évolution des cancers. Pourtant sa consommation ne cesse de diminuer tout comme celle de vin qui a chuté de 66% depuis 1960.

Le nombre de cas de cancers augmente et touche davantage les hommes que les femmes. Même si la mortalité diminue, le cancer est la première cause de mortalité chez les hommes et la deuxième chez les femmes. Les cancers les plus meurtriers sont les cancers du sein, du poumon, de la prostate et le cancer colo-rectal.

Depuis 2007, les liens entre

alcool et cancer ont fait couler beaucoup d'encre. La recherche s'est particulièrement intensifiée dans le domaine. **Les effets du vin sur le cancer s'orientent vers un effet bénéfique d'une consommation modérée.**

Les études scientifiques montrent que la consommation modérée de vin permet de diminuer les risques de cancer des voies aéro-digestives supérieures (VADS - bouche, lèvres, pharynx, larynx, œsophage) et du cancer colorectal. De nombreuses études montrent également que la consommation modérée de vin réduirait les risques de cancers de l'estomac, du poumon, de la thyroïde, de la peau, de la vessie et du rein ainsi que les lymphomes.

La consommation modérée de vin est par ailleurs sans effet (ni positif, ni négatif) sur les cancers gynécologiques et les cancers du pancréas, de la prostate et du foie.

Tous ces résultats s'appliquent à la consommation de vin et sont différents des effets de la consommation d'alcool. Il existe pour l'instant un débat entre les scientifiques sur le cancer du sein ne permettant pas de conclure sur l'effet du vin sur ce type de cancer, par ailleurs fortement hormono-dépendant.

VIN ET OBÉSITÉ

Au niveau calorique, un verre de vin apporte en moyenne 65 kcal, ce qui est relativement faible lorsque l'on sait que les be-

soins nutritionnels des adultes sont compris entre 1800 et 3500kcal/ jour, en fonction du sexe et du niveau d'activité physique.

Un verre de vin est moins calorique qu'un demi de bière (102 kcal pour un verre de 25 cl), ou qu'un verre de whisky (72 kcal pour un verre de 3 cl). Les calories du vin proviennent majoritairement de l'alcool, plus le degré d'alcool du vin consommé est bas, moins le vin est calorique. Plus que le verre de vin, c'est souvent le repas qui l'accompagne qui est calorique !

D'autres études soulignent que la consommation modérée agit sur les hormones qui régulent l'appétit. D'autres prouvent que la consommation modérée de vin n'a pas d'effet sur l'indice de masse corporelle (IMC) ni sur le tour de taille (au contraire de la consommation des autres boissons alcoolisées), ni sur l'obésité.

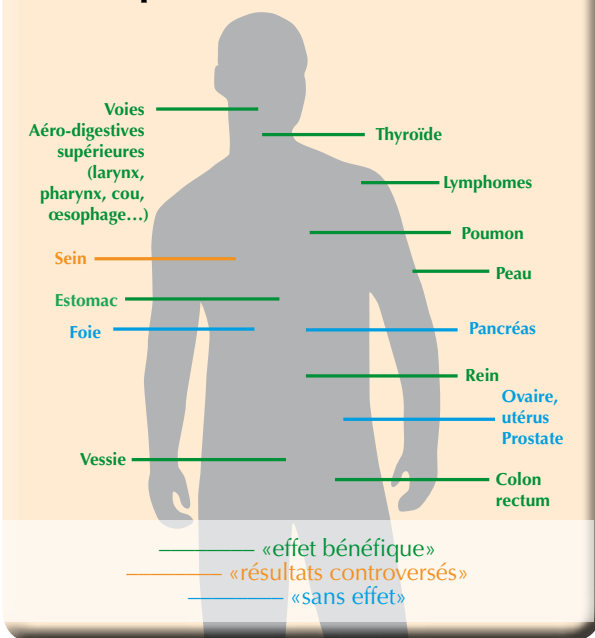
Le vin associé à un régime alimentaire équilibré de type méditerranéen ne ferait pas grossir.

VIN ET CERVEAU

En France, plus de 860 000 personnes souffrent de la maladie d'Alzheimer et 100 000 de la maladie de Parkinson. Ces maladies dites neurodégénératives touchent davantage les femmes que les hommes.

Des études prouvent que la consommation modérée de vin, chez les personnes âgées, permet de réduire les risques de démence et

REPÈRES : Effets de la consommation modérée de vin sur les risques de cancers par localisation



améliore les fonctions cognitives (mémoire verbale, rapidité, attention visuelle, orientation, apprentissage, aisance verbale...).

ALCOOL ET ANTIOXYDANTS DES VINS SONT RESPONSABLES DE L'EFFET SANTÉ

Le vin contient de l'eau (pour 80 à 85%). Produit de la fermentation alcoolique, l'éthanol arrive en deuxième position avec 11 à 13,5% de la composition du vin. Viennent ensuite toutes les molécules qui associées entre elles donnent au vin sa typicité : des molécules aromatiques, des polyphénols (tanins et anthocyanes), des sels minéraux etc...

Le vin, et plus particulièrement l'éthanol qu'il contient, a des effets connus et démontrés sur la protection cardiovasculaire au même titre que la consommation de fruits et légumes et la pratique d'un **exercice physique régulier**. Il limite les risques d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus. Il intervient également dans la prévention de certaines maladies dégénératives liées au vieillissement (démences, maladie d'Alzheimer...).

Tous ces effets combinés expliquent l'allongement de la durée de vie constaté dans de nombreuses études.

Le resvératrol appartient à la famille des polyphénols que l'on retrouve dans notre alimentation (vin, thé, certains fruits, chocolat...) Il contribue à la protection de la paroi des vaisseaux, agit également sur la durée de vie des cellules cardiaques et a des effets anti-oxydants. Ces différentes activités contribuent à son activité cardioprotectrice prouvée dans de nombreuses études. Le resvératrol a

également des effets démontrés dans la prévention des cancers et pourrait participer comme les flavonoïdes à l'effet neuroprotecteur du vin.

L'éthanol et les polyphénols agissent en synergie dans notre organisme et potentialisent leurs effets.

LE VIN N'EST PAS UNE BOISSON ALCOOLISÉE COMME LES AUTRES

Toutes les boissons alcoolisées ne se valent pas.

Contrairement aux alcools forts, dits de distillation, le vin, le cidre et la bière sont issus de la fermentation par des levures du sucre contenu dans un végétal (raisin, pomme, céréales).

Même si l'on constate un effet de l'éthanol sur la santé, la variabilité de l'impact des différents produits pourrait être liée tout autant au mode de consommation qu'à leur composition.

Toutefois, les effets néfastes liés à l'alcool, quel que soit le produit, sont les mêmes puisqu'ils sont liés à une consommation excessive.

Le vin possède des effets protecteurs que d'autres boissons alcoolisées n'ont pas. Les recherches actuelles permettent seulement d'affirmer que le vin a globalement un effet bénéfique pour la santé plus important que les autres alcools.

Les vins rouges sont plus riches en antioxydants que les rosés et blancs mais, à ce jour, aucune étude ne compare les effets sur la santé des différentes couleurs des vins.

Buvez le vin que vous préférez, variez

les plaisirs et surtout respectez les règles de consommation.

BOIRE DU VIN POUR ACCOMPAGNER UN REPAS

Symbole essentiel de la gastronomie française, le vin est consommé en France au cours des repas. Cette consommation pendant les repas est essentielle pour potentialiser les effets bénéfiques du vin sur la santé et limiter les effets de l'éthanol dans l'organisme.

L'alcool est éliminé différemment selon la quantité et la nature des aliments présents dans le système gastro-intestinal. La vitesse d'assimilation de l'alcool dépend de la capacité de l'estomac à envoyer son contenu vers l'intestin.

Plus le contenu est gras, plus le temps

nécessaire au vidage gastrique est long et donc plus le temps d'assimilation de l'alcool sera lent.

Pour bénéficier des effets bénéfiques du vin sur la santé, la modération dans les doses et la régularité dans les prises primaires.

Une consommation excessive (plus de deux verres par jour pour les femmes et plus de trois verres par jour pour les hommes) même suivie d'une période d'abstinence, n'entraînera pas de bénéfices supplémentaires pour la santé, bien au contraire !

Prendre un à deux verres par jour durant sept jours et prendre sept verres par jour durant deux jours n'est absolument pas la même chose !

Au cœur de nos racines et de notre terroir, **le vin est d'abord un produit de partage** : partage de la bouteille, de valeurs communes et même d'un certain regard sur la vie. En effet, symbole de la convivialité, le vin réunit familles, couples, amis ou collègues. Il permet aussi de partager une culture, une gastronomie, des racines régionales...

Le vin suscite les conversations et crée l'échange, autour d'une curiosité, d'une découverte, dans le plaisir d'offrir, de conserver pour faire vieillir...

Échange avec les générations suivantes pour transmettre une passion, développer un palais... mais surtout apprendre le respect d'un produit précieux.

Il porte en lui une relation à la nature, tout à fait spécifique : à chaque saison, correspond une phase de croissance de la vigne et une étape de l'élaboration du vin. Produit du jus de raisin par des viticulteurs passionnés, il devient unique, reflet du terroir et du savoir-faire du vinificateur.

Le vin est ainsi dans la société française au cœur du lien social, un concentré de valeurs qui souligne l'importance du rapport à l'autre.

MÉMENTO VIN & SANTÉ



Le Mémento Vin et Santé a été co-rédigé par Vin & Société et l'Union des Œnologues de France.

Destiné aux professionnels de la filière, le mémento Vin et Santé reprend les principaux résultats des études concernant les effets du vin sur la santé. Il ne prétend pas être exhaustif mais propose une synthèse actualisée à décembre 2010. Il sera mis à jour de façon périodique.



VIN & SOCIÉTÉ

Vin & Société représente toute la filière viti-vinicole française (production, négoce, interprofessions) et promeut la place du vin dans notre société. Pour cela, Vin et Société mène des actions d'information et de communication pour lutter contre les conséquences sociales de la consommation abusive et promouvoir la consommation responsable.



Syndicat professionnel, l'Union des Œnologues de France assure la reconnaissance et la défense de la profession d'œnologue. Dans ce cadre, l'Union rédige des ouvrages techniques et scientifiques pour les professionnels et organise pour le grand public des cycles de formation et des stages d'initiation à la dégustation.

POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTER LES SITES :

www.vinetsociete.fr

&

www.oenologuesdefrance.fr