

Vin et santé la fin du mythe

VOUS PENSEZ QU'UN OU DEUX VERRES DE VIN ROUGE PAR JOUR ÉTAIENT BONS POUR LE CŒUR? ERREUR...

Mauvaise nouvelle pour tous ceux qui imaginaient protéger leur santé en dégustant du bon vin de façon modérée : plusieurs études, dont la dernière, publiée dans l'*European Journal of Clinical Nutrition* et pilotée par le Pr Eric Bruckert et le Dr Boris Hansel, de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, remettent en question ce qui, au pays de la gastronomie, semblait acquis depuis plusieurs décennies ! Certes, les petits buveurs sont en meilleure santé que les abstinentes ou que les gros buveurs, mais, selon ces spécialistes, rien pour l'instant ne permet de conclure que c'est grâce à l'alcool. En revanche, leur étude met en exergue des niveaux socioprofessionnels et d'activité physique plus élevés, qui pourraient expliquer le phénomène. Ces conclusions viennent conforter la dernière expertise de l'Institut national du cancer (Inca), qui montre que non seulement les boissons alcoolisées – dont le vin – ne protègent pas des cancers, mais que, même à petites doses, elles augmentent les risques.

Des teneurs en alcool de plus en plus élevées

En outre, certains spécialistes, comme le Pr Michel Bourzeix, directeur de recherche honoraire à l'Inra, s'inquiètent des modifications apportées de façon pernicieuse à l'élaboration des vins, y compris

français. En effet, vous ne l'avez peut-être pas remarqué mais, petit à petit, les étiquettes des bouteilles affichent un degré d'alcool de plus en plus élevé. Selon ce scientifique, « alors que, il y a cinquante ans, le taux d'alcool avoisinait les 8 à 9°, aujourd'hui, il est difficile de

trouver un vin de table au-dessous de 12°. Et les appellations sont de plus en plus nombreuses à proposer des 13, 14, voire 15°, comme les vins du Languedoc ».

L'explication ? Pour des raisons économiques, on a considérablement raccourci la durée de macération des raisins avec, à la clé, un vin de moins bonne qualité, auquel on doit ajouter des produits chimiques et du sucre de betterave (qui élève le taux d'alcool) pour le stabiliser et lui permettre de se défendre contre les bactéries, entre autres. **Ces taux d'alcool élevés sont non seulement regrettables pour notre santé, mais favorisent aussi l'accoutumance.** Faut-il donc cesser de boire définitivement ?

C'est une décision personnelle, à chacun de trouver un équilibre entre plaisir et hygiène de vie. Néanmoins, les vins les plus alcoolisés devraient être considérés comme des vins festifs, à déguster de façon ponctuelle, et non comme des vins de table que l'on consomme plus régulièrement.



Christelle Ballestrero

nous aide à optimiser notre alimentation et notre équilibre. Journaliste santé sur France 2 dans « C'est au programme », présenté par Sophie Davant, Christelle nous conseille chaque mois.

MES 4 BONS RÉFLEXES

1 Vive le régime antiasthme et antiallergies !

On sait déjà qu'adopter le régime méditerranéen permet de limiter les risques de maladies chroniques (cancer, diabète, obésité...). On vient de découvrir qu'il diminue aussi le risque d'asthme et d'allergies chez les enfants. L'occasion de rappeler l'importance des fruits, légumes, poissons et céréales sur la table familiale...

2 Mon nouveau slogan : loin des yeux, loin du ventre

Voilà une nouvelle idée pleine de bon sens pour nous aider à manger moins et mieux équilibré : des chercheurs américains ont montré qu'il suffit de ne pas poser les plats sur la table pour diminuer de 20 % nos apports caloriques (jusqu'à 30 % pour les hommes!).

3 J'apprends le goût à mon bébé in utero

On le sait, l'appétit et les goûts commencent à se programmer dans le ventre maternel. Selon l'*American Journal of Clinical Nutrition*, l'alimentation de la mère durant la grossesse a même plus d'impact sur l'attrance des enfants pour certains aliments qu'après l'accouchement. Un argument supplémentaire pour soigner les repas des futures mamans.

4 J'adopte les steaks à l'origan

Bonne nouvelle pour les amateurs de viande bien grillée : une étude américaine montre que saupoudrer de l'origan, riche en polyphénols antioxydants, sur des steaks très cuits réduit de 71 % la présence de malondialdéhyde (MDA), une substance néfaste pour la santé si elle est retrouvée en trop grande quantité dans l'organisme (risque accru de cancer, d'athérosclérose...). L'adjonction d'épices réduirait les processus d'oxydation impliqués dans ces pathologies.



➔ RETROUVEZ CHRISTELLE BALLESTRERO SUR FRANCE 2 DANS L'ÉMISSION « C'EST AU PROGRAMME »

les lundis, mardis, jeudis et vendredis à 9 h 45.