

GOÛTEK

LE VIN

LE PLAISIR DE
BACCHUS AU SERVICE
DE NOTRE SANTÉ ?

Septembre et ses vendanges vont offrir de nouveaux crus qui raviront les palais des amateurs du monde entier comme des français. Le vin est une boisson institutionnelle. Au-delà du plaisir, la consommation raisonnée du vin nous apporte-t-elle un réel bénéfice pour la santé ?

De nombreuses études montrent aujourd'hui que la consommation d'alcool, même modérée, majore le risque d'apparition de certains cancers (cancer de la bouche, du foie, du pancréas, du côlon, etc.). Une relation significative « dose-effet » a été mise en évidence. Le risque augmente à partir du premier verre consommé par jour.

Une consommation modérée pour prolonger le plaisir ?

Les recommandations de l'OMS fixent à deux verres de vin pour les femmes et trois verres pour les hommes la consommation moyenne par jour et préconise de nous abstenir de boire une fois par semaine. Une consommation supérieure augmenterait le risque de mortalité globale

et les risques cardio-vasculaires.

Du bon usage des plaisirs de Bacchus

L'alcool n'est pas indispensable au fonctionnement de l'organisme. Il altère nos fonctions cérébrales, notre jugement, notre vigilance, notre temps de réaction, et modifie nos comportements. La limite légale pour conduire est fixée pour le moment à 0,5 g/L d'alcool dans le

sang. Aucun subterfuge n'accéléra son élimination par le corps (eau, nourriture, sport, etc.). Attendre. Voilà le seul remède pour évacuer par heure 1 à 1,5 g/l en moyenne.

Pour modérer sa consommation, autant faut-il être conscient des doses absorbées ! Un verre de vin, une coupe de champagne, un demi de bière et un whisky (dose de bar) contiennent la même quantité d'alcool. Chaque verre fait monter de 0,2 à 0,25 g/L l'alcool dans le sang en une heure, voire trente minutes si vous êtes à jeun.

Nous ne sommes pas tous égaux face à l'alcool. Les jeunes et les femmes possèdent en moyenne moins d'enzymes pour l'éliminer. L'alcool se diffusant plus facilement dans le liquide corporel que dans la graisse, les personnes ayant à poids égal une plus forte masse grasse auront une concentration en alcool plus forte dans le sang à quantité égale d'alcool consommée.

On limitera la prise de l'alcool le soir. Même s'il facilite l'endormissement, il perturbe le sommeil paradoxal dès le premier verre. C'est pendant cette phase « de rêve » que nous consolidons nos apprentissages, notre mémoire, que nous trions et hiérarchisons les informations nécessaires à nos activités du lendemain. L'alcool présente de

LE VIN EST-IL CALORIQUE ?

Le vin blanc sec et le champagne extra brut et le vin rouge sont pauvres en sucres. **L'alcool est cependant très calorique.** Pour garder la ligne, il conviendra de regarder le titrage de nos boissons préférées. **Un demi de bière brasserie équivaut en apport calorique à un esquimau au chocolat.** Il déclenche aussi des hypoglycémies et une déshydratation en empêchant le foie de faire son travail de régulation du sucre dans le sang et le cerveau de produire une hormone agissant sur la rétention de l'eau par nos reins.

nombreux désavantages à la consommation du vin. Pourtant, des molécules intéressantes se cachent dans ce breuvage.

Les tanins lui confèrent ses propriétés gustatives. Quant aux anthocyanes et aux flavones, ils pigmentent le vin, du rouge bleuté jusqu'au jaune. Le resvératrol continue d'intriguer les scientifiques. Ces molécules appartiennent à la famille des polyphénols dont les propriétés anti-oxydantes sont connues. Contenues dans la peau, les pépins et la rafle (tige verte) des grappes, ils sont transférés dans le jus lors du pressurage du grain de raisin. Certains cépages sont plus riches en polyphénols (pinot noir, cabernet sauvignon, merlot, etc.). Ces molécules participent dans le cadre d'une alimentation équilibrée riche en polyphénols (fruits et légumes) à diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, le verre de vin rouge ne constituant qu'un extra dans un régime alimentaire équilibré. ■ **Hélène Coulombeix**



© kubais