

Le vin est-il bon pour la santé?



Vin rouge (© Shutterstock)

Une étude du Lancet d'août 2018 a étudié les effets de l'alcool (<https://www.science-et-vie.com/questions-reponses/l-alcool-detruit-il-les-neurones-6059>) sur des populations âgées de 15 à 95 ans, en provenance de 195 pays et territoires différents. Situé entre 1990 et 2016, ce travail de recherche s'est appuyé sur près de 700 sources de données sur la consommation des individus, recoupées avec environ 600 études de prospective et de rétrospective sur les risques de l'alcool. Les résultats ont notamment montré qu'en 2016, la prise d'alcool représentait le septième facteur de risque le plus important au niveau des décès et des incapacités à travers le monde.

Un classement réévalué pour la catégorie des 15-49 ans, où il se hisse à la triste première place... En 2016, près de 10% des gens appartenant à cette classe d'âges sont morts des suites des effets de l'alcool, soit 2,8 millions de personnes. Dans les causes de décès principales, on retrouve la tuberculose (1,4% du total), suivie des accidents de la route (1,2% du total). Chez les plus de 50 ans, les cancers dus à l'alcool étaient les premiers cas de décès, avec environ 27% des femmes et 19% des hommes. Pour sortir la tête de l'eau, les chercheurs ont analysé le niveau d'alcool nécessaire pour minimiser les risques. Sans surprise, le résultat est tombé: 0!

Le vin a-t-il néanmoins des vertus bénéfiques? C'est ce qu'ont cherché à déterminer des chercheurs de l'Université de Padoue et du IMDEA-Food dans une revue d'articles scientifiques, publiée en septembre 2020 dans *Molecules*. Deux écoles s'affrontent sur cette question épineuse. D'un côté, les partisans des polyphénols du vin rouge, et de l'autre, les prêcheurs de l'abstention totale.

Les premiers soutiennent qu'une absorption modérée mène à un meilleur diagnostic et à une baisse de la mortalité, notamment du fait d'un risque de thrombose moins important. Les composants polyphénoliques – des antioxydants naturels – si chers aux défenseurs du vin, se retrouvent dans des proportions et sous des formes différentes selon les vins.

En effet, dans le raisin, ces composants sont séparés en zones: pulpe, peau, pépin. Ainsi, le vin rouge, qui est obtenu à partir de toutes ces parties, possédera plus de polyphénols que le vin blanc, basé sur la pulpe en majorité. Mais les chercheurs de la revue tiennent à calmer l'enthousiasme en rappelant que l'effet antioxydant, visible dans les recherches *in vitro*, est beaucoup moins fort une fois placé en condition *in vivo*. En conclusion, malgré près de 30 années de recherche et des milliers de papiers scientifiques, les preuves solides de l'effet «pharmacologique» du vin manquent encore.

Bruno Bourgeon <http://www.aid97400.re>

D'après *Science et Vie* du 03 Avril 2022 <https://www.science-et-vie.com/article-magazine/le-vin-est-il-bon-pour-la-sante>