

# Boire deux ou trois verres, sans culpabilité

**> Santé** Entre études scientifiques et polémiques, le cardiologue Michel Périat défend les bienfaits d'une consommation modérée de vin

Propos recueillis par Xavier Filliez

Platon disait que «le vin est le lait des vieillards». Cyrus (430-365 av. J.-C.), roi des Perses, demandait à ses soldats de mélanger l'eau au vin. On a appris par la suite que le vin tuait les salmonelles. Flaubert écrivait à sa maîtresse de boire du vin plutôt que de l'eau pour ne pas se détraquer l'intestin. Bref, une certaine idée de longévité accompagne le breuvage depuis la nuit des temps, étayée par de nombreuses découvertes scientifiques et parfois nourrie au vent de la polémique. Le cardiologue Michel Périat, qui a été médecin-chef de l'Hôpital de Porrentruy durant 30 ans, revient sur les récentes études dans une conférence pour le Musée de la vigne et du vin ce soir à Sierre. Entretien.

**Le Temps:** «Le vin, c'est bon pour la santé: c'est une affirmation sujette à polémique. Qu'est-ce qui plaide, en 2011, pour une consommation modérée de vin?»

**Michel Périat:** De nombreuses études prouvent que le vin apporte une protection cardiovasculaire. Il augmente le bon cholestérol,

diminue le mauvais, diminue l'agrégation plaquettaire, pouvant prévenir la formation de thrombus intravasculaires (caillots). Une étude parue dans *Nature* a montré que le vin rouge, *in vitro*, réduit la synthèse d'endothéline à l'origine de l'artériosclérose, donc diminue le risque d'artériosclérose. Le professeur bordelais Jean-Marc Orgogozo a démontré que le vin réduit de 75% la probabilité de développer la maladie d'Alzheimer et certaines démences après l'âge de 65 ans. Tous ces effets bénéfiques sont dus à différentes substances présentes dans le vin.

**Quelles substances?**  
- Les polyphénols notamment,

auxquels le Congrès européen de cardiologie, à Munich en 2008, a consacré une matinée d'étude. C'est une famille de molécules qu'on trouve dans le règne végétal. Les polyphénols contenus dans le vin rouge ont des caractéristiques antioxydantes et anti-inflammatoires. Ils augmentent également la production de monoxyde d'azote (NO) dans le sang, ce qui a pour effet de dilater les artères. Les facteurs de risque connus des maladies cardio-vasculaires, le cholestérol, la cigarette, l'hypertension, l'obésité ou l'inactivité ont eux l'effet inverse: ils diminuent la production de monoxyde d'azote. On trouve des polyphénols dans le vin rouge (340 mg/tasse), le chocolat noir (611 mg), le thé vert (165 mg). On a par exemple remarqué qu'un carré de chocolat noir a pour effet de dilater l'artère radiale dans les minutes qui suivent l'ingestion. C'est phénoménal.

**Pourquoi ne pas prescrire du chocolat noir plutôt que défendre la consommation de vin dans ce cas?**

- Parce que le vin cumule les substances aux effets bénéfiques. C'est ce qui fait que c'est magique. Le resvératrol, par exemple, un polyphénol contenu dans la peau du raisin qui se libère lors de la fermentation alcoolique et de la macération, favorise la production d'une protéine anti-âge, la sirtuine. Des études *in vitro* ont montré que cette enzyme protège la cellule cardiaque et inhibe la neurodégénérescence. Expérimentalement, cela protège donc à la fois le cerveau et le cœur. Il est d'ailleurs intéressant de constater que si vous traitez trop une vigne avec des produits chimiques, la teneur en resvératrol est nettement moins grande.

**Que peut-on attendre de l'exploitation de ces découvertes par l'industrie pharmaceutique?**

- On ne sait pas encore si en extrayant tous les polyphénols du

**La consommation de vin à dose modérée serait bénéfique pour la santé.**

Les scientifiques s'accordent pour fixer la limite à 3 dl par jour pour les hommes, 2 dl pour les femmes. ARCHIVES

vin on obtiendra tous les effets bénéfiques du vin. Des pilules de resvératrol sont déjà commercialisées mais aucune étude, à ma connaissance, n'a démontré que c'est efficace. Par ailleurs, de nombreux vigneronns connaissent déjà la teneur en resvératrol de leur vin.

**Le vin augmente aussi le risque d'hémorragie cérébrale et de cancer. Cela ne pose-t-il aucun problème éthique au médecin que vous êtes d'en faire néanmoins l'apologie?**

- D'abord, je n'en fais ni l'apologie ni la propagande. Le vin reste de l'alcool avec les risques qu'on lui connaît, d'addiction ou de cancers. Je ne recommande à personne de se mettre à boire pour sa santé. Je constate que notre société, puni-

tive et restrictive, a édicté des règles culpabilisantes et qu'on a fini par oublier la notion de goût et de plaisir. La consommation d'alcool est plus taboue que la cigarette, le café, le beurre, le sucre à haute dose ou les antidépresseurs. Dans ce contexte, il est bon de rappeler que, sans contre-indication particulière, comme la grossesse, la consommation de vin dans des proportions raisonnables est plus favorable à la santé que défavorable, surtout chez les personnes au-delà de 50 ans. Je voudrais déculpabiliser ceux qui boivent modérément. Je recommande à mes patients une règle très simple à respecter pour augmenter le bon cholestérol: faire du sport, ne pas fumer et boire un verre de vin.

**Quelle quantité de vin est-il défendable de consommer?**

- Des études montrent que si on ne boit pas, notre système cardio-vasculaire est globalement moins protégé mais que si on boit trop, on redevient à haut risque, c'est ce qu'on appelle la courbe en J. Il est difficile de se prononcer sur une quantité limitée, mais les scientifiques s'accordent plus ou moins pour la fixer à 3 dl par jour pour les hommes et 2 dl pour les femmes, dose à ne pas dépasser!

Conférence de Michel Périat «Les bienfaits du vin entre légende et réalité», jeudi 5 mai, 20h, Musée de la vigne et du vin de Sierre, salle Sensorama du Château de Villa. Entrée libre.

ALUMI ARCHIVES/CORBIS

