



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Le vin rouge : le meilleur alcool pour la santé



PHOTO D'ARCHIVES

■ La consommation modérée de vin rouge agit sur la prévention des maladies cardiovasculaires.

**O**n a beaucoup parlé ces dernières années des effets bénéfiques associés à la consommation d'alcool, notamment pour la prévention des maladies du cœur. Cependant, tous les alcools ne sont pas égaux et le vin rouge est de loin le meilleur choix pour la santé.

Le vin rouge est un breuvage très complexe, contenant plusieurs milliers de composés phytochimiques qui sont extraits de la peau du raisin au cours de la période de fermentation. Que ce soit les anthocyanidines, les acides phénoliques, les proanthocyanidines ou diffé-

rents flavonoïdes, toutes ces molécules font du vin rouge un breuvage unique, doté d'un potentiel antioxydant hors du commun ainsi que de plusieurs activités biologiques bénéfiques pour la santé.

Un des effets les mieux documentés de la consommation modérée de vin rouge (2 verres par jour pour les hommes et un verre pour les femmes) est sur la prévention des maladies cardiovasculaires. Cet impact positif est en grande partie dû à l'amélioration marquée de la fon-

ction du tissu endothélial qui tapisse la paroi des vaisseaux, un effet qui permet une meilleure circulation du sang et réduit ainsi les risques de formation de caillots qui peuvent mener à un infarctus.

Selon une étude récente (1), cet impact positif du vin rouge est beaucoup plus important que pour d'autres types d'alcools, en particulier les alcools forts comme le whisky, ce qui pourrait expliquer la plus faible incidence de maladies cardiovasculaires chez les consommateurs réguliers (et modérés) de vin rouge. Le vin rouge était également le seul type d'alcool à ne pas modifier les niveaux de la capacité de coagulation du sang, un autre paramètre qui est associé à une protection de la fonction du cœur. Ces observations viennent encore une fois confirmer les propriétés uniques du vin rouge sur la santé du système cardiovasculaire.

### CONTRE LE CANCER

Pour ce qui est des autres alcools, d'innombrables études ont permis d'identifier la consommation excessive comme un facteur de risque important de plusieurs types de cancers, notamment ceux du système digestif supérieur (la cavité buccale, du larynx, de l'œsophage). Par exemple, la consommation quotidienne de 80 g d'alcool, ce qui correspond à environ 7 oz (213 ml) d'alcool fort, augmente de 18 fois le risque de cancer de l'œsophage comparativement aux personnes qui ne consomment pas d'alcool. Cette haus-

se de risque devient encore plus importante pour les personnes qui fument, celles-ci ayant alors 44 fois plus de risques d'être touchées par ce cancer redoutable (2).

Cet effet néfaste de l'alcool sur le risque de cancer de l'œsophage n'est cependant pas observé chez les consommateurs modérés de vin rouge (3). En effet, des chercheurs espagnols ont récemment observé que les personnes qui consommaient quotidiennement 25 g d'alcool sous forme d'alcools forts (soit 2 oz) avaient 2.5 fois plus de risque d'être touchées par la maladie que les personnes abstinences. À l'inverse, les personnes qui consommaient la même quantité d'alcool mais sous forme de vin rouge (2 verres) n'avaient pas un risque accru de développer la maladie. Il est probable que la présence de grandes quantités de composés phytochimiques anticancéreux dans le vin rouge, notamment le resvératrol, parvient à protéger les cellules des effets néfastes de l'alcool et prévient leur transformation en cellules cancéreuses.

Dans l'ensemble, ces observations viennent nous rappeler qu'il est possible de fêter tout en prenant soin de sa santé!

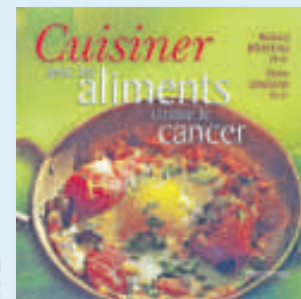
- (1) Tousoulis et al. Clin. Nutr. 2008; 27: 594-600.
- (2) Seitz et Stickel Nature Rev. Cancer 2007; 7: 599-612
- (3) Vioque et al. BMC Cancer 2008, publié en ligne le 1<sup>er</sup> août 2008.

## RECETTE ANTICANCER

### TOMATES FARCIES À LA MEXICAINE

1	avocat
2 c.	à soupe de jus de citron vert
60 g	(1/2 tasse) de quinoa
8	grosses tomates bien fraîches et parfaitement mûres
100 g	(1/2 tasse) de concombres, épépinés et hachés
60 g	(1/2 tasse) de poivrons rouges, épépinés et hachés
8	petits oignons verts, hachés finement
95 g	(1/2 tasse) de maïs, cuit
110 g	(1/2 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
Le jus de 2 citrons verts	
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive extravierge
15 g	(1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée
2 c.	à soupe de piments Jalapeños frais, hachés finement
2 c.	à soupe de cumin moulu
Sel et poivre du moulin	

1. Hacher l'avocat et l'arroser avec 2 c. à soupe de jus de citron vert.
2. Cuire le quinoa selon les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter, laisser refroidir et verser dans un grand bol.
3. Couper une tranche dans le haut de chaque tomate pour faire un capuchon.
4. Presser légèrement chaque tomate au-dessus de l'évier pour extraire le surplus d'eau et un peu des graines.
5. À l'aide d'une cuillère à pamplemousse ou d'un petit couteau, évier chaque tomate en prenant soin de laisser un peu de chair sans percer la peau. Hacher finement la chair et l'ajouter au quinoa.
6. Ajouter l'avocat et son jus de trempage, les concombres, les poivrons, les oignons verts, le maïs et les haricots noirs. Arroser avec le jus de citron vert et l'huile d'olive.
7. Ajouter la coriandre, les piments et le cumin. Saler, poivrer et remuer doucement.
8. Laisser reposer à température ambiante environ 30 min en remuant de temps à autre pour bien mélanger les saveurs.
9. Saler et poivrer les tomates avant de les farcir avec la préparation. Remettre leur petite calotte en place et servir immédiatement.



Tiré du livre :