



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Encore des bonnes nouvelles sur le vin rouge

**L**a période des Fêtes qui approche est un moment privilégié pour faire une pause bien méritée et renouer le contact avec parents et amis. Si vous êtes de ceux pour qui ces festivités sont l'occasion de prendre un verre, des études récentes confirment que le vin rouge est véritablement la source d'alcool qui procure le plus de bénéfices sur la santé. Une bonne façon de festoyer, tout en ménageant sa santé!

### LE SECRET DU VIN ROUGE: LE RESVÉRATROL

Le vin rouge se distingue des autres types de breuvages alcoolisés par son contenu en resvératrol, un composé phytochimique retrouvé presque exclusivement dans la peau du raisin où il protège celui-ci des micro-organismes. De nombreuses études ont montré que cette molécule est dotée de plusieurs activités qui influencent une panoplie de processus cellulaires pour ainsi prévenir le développement de maladies chroniques. En plus des effets bien documentés du resvératrol sur les niveaux de cholestérol ainsi que sur la fluidité de la circulation sanguine, deux paramètres importants pour la prévention des maladies du cœur, deux études publiées cette année, illustrent l'immense potentiel « santé » de cette molécule. D'une part, une étude montre que le resvératrol possède des propriétés anticancéreuses en bloquant la croissance de cellules tumorales mammaires; d'autre part, cette molécule agit également au point de vue du métabolisme et pourrait contrer les effets néfastes de la sédentarité sur le développement de la résistance à l'insuline.

### CONTRE LE CANCER DU SEIN

Des chercheurs italiens ont observé que l'exposition de cellules dérivées de cancers du sein à du resvératrol provoquait une réduction marquée de leur croissance<sup>(1)</sup>. Cet effet est causé par une diminution drastique de l'expression du récepteur à estrogènes, une protéine souvent associée à la progression des cellules cancéreuses mammaires. Plus important encore, l'étude montre que le resvératrol abolit la croissance de cellules cancéreuses résistantes au tamoxifène, un médicament couramment employé pour traiter les cancers du sein hormono-dépendants. Ces résultats suggèrent donc que le resvératrol pourrait servir de modèle pour le développement d'agents anticancéreux pouvant être utilisés pour le traitement des femmes qui deviennent résistantes à ces thérapies hormonales.

Une étude récente indique cependant que les femmes doivent demeurer particulièrement prudentes face à l'alcool, car une consommation régulière, même modérée, est associée à une légère augmentation (10 %) du risque de cancer du sein<sup>(2)</sup>. Celles qui désirent boire doivent donc s'assurer que la consommation modérée de vin rouge (1 verre par jour) se fait de concert avec une alimentation riche en végétaux, le maintien d'un poids corporel santé et d'une activité physique



PHOTO D'ARCHIVES

■ La consommation modérée de vin rouge constitue une façon additionnelle de combiner plaisir et prévention de certaines maladies chroniques.

régulière de façon à contrecarrer cette hausse du risque.

### UNE MOLÉCULE « SPORTIVE »

Dans un tout autre secteur de recherche, des savants français ont examiné l'impact du resvératrol sur les fonctions musculaires dans des conditions de sédentarité extrême<sup>(3)</sup>. On sait depuis plusieurs années que les astronautes, physiquement inactifs lorsque placés en absence de gravité, présentent de sérieux problèmes d'atrophie musculaire et de perte de masse osseuse à la suite de leur retour de l'espace. En utilisant un modèle animal mimant ces conditions d'inactivité prolongée, des chercheurs français ont observé que l'administration de resvératrol à ces animaux était suffisante pour préserver la masse ainsi que l'activité métabolique des cellules musculaires. Cet effet est important, car les muscles conservent par conséquent leur sensibilité à l'insuline et empêchent le développement de conditions d'hyperglycémie qui peuvent mener au diabète de type 2. Autrement dit, ces résultats suggèrent que le resvératrol mime les impacts positifs de l'activité physique et cette propriété pourrait contrecarrer les effets

négatifs associés à la sédentarité.

Le vin rouge n'est évidemment pas un médicament universel, capable de prévenir à lui seul les maladies. Comme nous l'avons mentionné à plusieurs reprises, l'absence de tabagisme, le maintien d'un poids corporel normal et une alimentation riche en végétaux sont des composantes absolument essentielles d'une véritable approche préventive. Cependant, dans de telles conditions, la consommation modérée de vin rouge constitue une façon additionnelle de combiner plaisir et prévention de certaines maladies chroniques. À votre santé!

<sup>(1)</sup> De Amicis F et al. Resveratrol, through NF-Y/p53/Sin3/HDAC1 complex phosphorylation, inhibits estrogen receptor {alpha} gene expression via p38MAPK/CK2 signaling in human breast cancer cells. *FASEB J.* 2011; 25: 3695-3707.

<sup>(2)</sup> Chen WY et al. Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk. *JAMA* 2011; 306: 1884-1890.

<sup>(3)</sup> Momken I et al. Resveratrol prevents the wasting disorders of mechanical unloading by acting as a physical exercise mimetic in the rat. *FASEB J.* 2011; 25: 364636-60.

## RECETTE ANTICANCER

### SOUPE AUX PETITS FRUITS À LA BOURGUIGNONNE

180 g	de miel (3/4 tasse)
175 ml	de vin rouge de Bourgogne (3/4 tasse)
1	bâton de cannelle
30 ml	de jus de citron (2 c. à s.)
	Poivre du moulin
100 g	de bleuets (2/3 tasse)
100 g	de framboises (2/3 tasse)
100 g	de fraises (2/3 tasse)
100 g	de mûres ou de canneberges (2/3 tasse)

1. Faire bouillir le miel pendant 8 min.
2. Ajouter le vin et le bâton de cannelle. Poivrer au goût et laisser bouillir 5 min.
3. Verser sur les fruits et laisser refroidir dans le réfrigérateur.
4. Servir dans des bols à dessert.

PRÉPARATION: 20 MIN

DIFFICULTÉ: FACILE  
DONNE 4 PORTIONS

ÉRIC HARVEY, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre:

