

# Santé

## Le resvératrol, une fontaine DE JOUVENCE?

Le resvératrol, une molécule présente principalement dans le vin rouge, exerce plusieurs effets positifs sur la santé. En plus de son action anti-inflammatoire et anticancéreuse, des études récentes publiées dans des revues prestigieuses suggèrent que le resvératrol pourrait également retarder le vieillissement des cellules en activant certains gènes de survie. Avec en prime une protection contre les pertes de mémoire liées à l'âge!

La peau des fruits contient un impressionnant arsenal de molécules insecticide et fongicide qui servent à protéger la plante des nombreux microorganismes présents dans l'environnement. Ces défenses phytochimiques sont particulièrement importantes pour les fruits riches en sucre comme le raisin, qui sont très attrayants pour les parasites à la recherche d'éléments nutritifs. Pour se protéger contre ces ennemis, les vignes fabriquent de grandes quantités d'une molécule appelée resvératrol qui s'accumule dans la peau des raisins où elle agit comme un puissant fongicide pour réduire les dommages causés par les moisissures. Au cours de la fabrication du vin rouge, la fermentation des peaux de raisin permet d'extraire une grande quantité de resvératrol et cette boisson est de loin la meilleure source de cette molécule, pouvant contenir jusqu'à 13 milligrammes de resvératrol par litre selon les cépages.

Un des développements les plus excitants de la recherche des dernières années a été de montrer que le resvératrol n'est pas seulement essentiel à la santé des vignes, mais joue également un rôle de

premier plan dans la santé humaine. Plusieurs études ont en effet montré que cette molécule possède des propriétés anti-inflammatoires qui influencent positivement la santé cardiovasculaire, améliorent l'endurance physique, réduisent le risque de diabète et de déclin cognitif et pourraient même augmenter l'espérance de vie.

Mais comment expliquer qu'une seule molécule, fabriquée par une plante de surcroît, puisse provoquer autant de bienfaits pour la santé humaine?

### MEILLEURE PROTECTION

Une percée majeure dans la compréhension des mécanismes impliqués dans l'impact positif du resvératrol vient tout juste d'être publiée dans la prestigieuse revue *Nature*<sup>(1)</sup>. Les scientifiques ont observé que le resvératrol possédait la capacité d'activer plusieurs gènes qui ont comme fonction de protéger les cellules, par exemple en réparant l'ADN (PARP-1, p53), ou encore en augmentant sa durée de vie (FOXO3A, SIRT6).

Cet effet du resvératrol est observé à des doses très faibles, facilement atteignables par la consommation modérée de vin rouge, et

pourrait donc contribuer à la hausse de l'espérance de vie qui a été observée chez plusieurs organismes à la suite d'un traitement au resvératrol.

Selon les savants auteurs de la recherche, cette voie de protection moléculaire activée par le resvératrol est un processus ancestral, conservé depuis l'apparition de la vie sur Terre, ce qui pourrait expliquer que cette molécule puisse exercer un impact positif autant chez les plantes que chez les humains.

### PRÉSERVER LA MÉMOIRE

Dans une autre étude, des scientifiques ont montré que les propriétés anti-inflammatoires du resvératrol pouvaient contrecarrer le déclin des fonctions cognitives, un autre effet négatif du vieillissement. En utilisant des modèles bien caractérisés de déclin cognitif lié à l'âge, ils ont observé que le traitement au resvératrol était associé à une amélioration spectacu-

laire de leur mémoire, de leur capacité d'apprentissage ainsi que de leur humeur<sup>(2)</sup>.

Cet effet positif serait causé par une hausse marquée du développement de nouveaux neurones (neurogenèse), une meilleure circulation du sang au cerveau ainsi qu'une réduction de l'inflammation au niveau de l'hippocampe, la région cérébrale impliquée dans la mémoire.

Boire un verre d'un bon vin rouge est donc une expérience qu'on ne risque pas d'oublier de si tôt!

<sup>(1)</sup> Sajish M et Schimmel P. A human tRNA synthetase is a potent PARP1-activating effector target for resveratrol. *Nature*, publié en ligne le 22 décembre 2014.

<sup>(2)</sup> Kodali M et coll. Resveratrol prevents age-related memory and mood dysfunction with increased hippocampal neurogenesis and microvasculature, and reduced glial activation. *Sci Rep*. 2015; 5: 8075.

**Richard Beliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

**SALON EMPLOI FORMATION DE LA SANTÉ**

Tirage ■ Exposants ■ Conférences

**DIMANCHE 29 MARS 9H À 17H**

CENTRE DE CONGRÈS PALACE  
1717, BOULEVARD LE CORBUSIER, LAVAL

**sefsante.ca**

Éducation • Emploi • Formation continue  
Coaching • Carrière • Outils • Ressources

Voyez les vidéos de nos exposants !

**12\$**  
(taxes incluses)

Propulsé par :

**ARRSanté.ca**

Ma TV Santé PRODUCTION ENERGIE SANTÉ