

# Vin rouge et cancer : peu c'est réellement mieux

Selon une étude récente, les faibles quantités de resvératrol retrouvées dans un seul verre de vin rouge exercent une action anticancéreuse beaucoup plus puissante que des doses plus élevées, obtenues à l'aide de suppléments. Pour profiter des effets positifs du vin rouge sur la santé, il faut donc se rappeler que peu c'est mieux, et que le plus important demeure de boire très modérément.

Le plus grand danger associé à la consommation d'alcool, même lorsqu'elle est modérée, est la hausse significative du risque de développer plusieurs types de cancers (bouche, larynx, œsophage, côlon, foie et sein). Cependant, plusieurs études indiquent que ce risque n'est pas observé pour toutes les formes d'alcool et que les consommateurs de vin rouge sont beaucoup moins touchés par le cancer. Par exemple, alors qu'une seule consommation quotidienne de n'importe quelle boisson alcoolisée augmente de 38% le risque de cancer de la bouche et de 31% le risque de cancer du foie, ces hausses disparaissent presque complètement lorsque cette consommation est sous forme de vin rouge<sup>1</sup>.

Non seulement le vin rouge est moins cancérigène, mais il pourrait même jouer un rôle dans la prévention de certains types de cancers: par exemple, la consommation modérée de vin rouge est associée à une réduction significative du risque de cancer du poumon, tandis que le risque de ce cancer augmente chez les buveurs de bière et de spiritueux. Une réduction du risque de certains cancers (côlon, pancréas, œsophage) a également été observée chez les consommateurs de vin rouge, alors que ces cancers sont à l'inverse augmentés chez les personnes qui consomment d'autres types de boissons alcoolisées. En d'autres termes, le vin rouge n'est vraiment pas une boisson alcoolisée comme les autres et sa consommation modérée pourrait contribuer à prévenir certains cancers.

## LE RESVÉRATROL : L'ARME SECRÈTE DU VIN ROUGE

Le vin rouge se distingue aussi des autres boissons alcoolisées par son contenu élevé en resvératrol, une hormone fabriquée par la vigne pour se protéger des agressions extérieures (les moisissures, par exemple). Située dans la peau du raisin, cette molécule est présente en abondance dans le vin rouge, car la peau est conservée pour la fermentation, ce qui n'est pas le cas du vin blanc. Ce resvératrol possède une puissante action anticancéreuse et de nombreuses études ont montré que cette molécule peut empêcher le développement de plusieurs types de cancers, en particulier celui du côlon.

Une question restée sans réponse portait sur les quantités nécessaires à cette action anticancéreuse du resvératrol. Est-ce que les doses atteintes par la consommation modérée de vin rouge sont suffisantes ou doit-on utiliser des suppléments pour atteindre des doses plus élevées? Pour résoudre ce dilemme des doses efficaces, des scientifiques britanniques ont comparé l'effet anticancéreuse de deux doses de resvératrol: une dose très faible, comparable à celle que l'on trouve dans un seul verre de vin rouge, et une autre 200 fois plus élevée qui ne pourrait être atteinte que par la prise de suppléments. À première vue, on pourrait penser que c'est la dose la plus élevée qui entraînerait les plus grands bienfaits, mais ce n'est pas du tout ce qui a été observé: la plus faible quantité de resvératrol provoque une réduction deux fois plus importante du développement des tumeurs colorectales et elle est deux

néralement très précise. Par exemple, même si on sait que des substances comme le bêta-carotène, la vitamine E, le sélénium ou divers antioxydants sont associés à une diminution du risque de cancer, toutes les études qui ont examiné l'effet de fortes quantités de ces molécules sous forme de suppléments se sont avérées négatives et même associées à un risque plus élevé de mortalité.

Le vin rouge ne fait donc pas exception à cette règle: en boire de façon très modérée est non seulement absolument essentiel pour éviter les effets néfastes de l'alcool, mais aussi pour profiter de son potentiel anticancéreuse, associé à la présence de resvératrol.

<sup>1</sup> Allen NE et coll. «Moderate alcohol intake and cancer incidence in women.» *J Natl Cancer Inst*, 2009; 101: 296-305.

<sup>2</sup> Cai H et coll. «Cancer chemoprevention: Evidence of a nonlinear dose response for the protective effects of resveratrol in humans and mice.» *Sci Transl Med*, 2015; 7: 298ra117.

**Le vin rouge n'est vraiment pas une boisson alcoolisée comme les autres et sa consommation modérée pourrait contribuer à prévenir certains cancers**

fois plus efficace pour bloquer leur progression. Un phénomène similaire a été observé chez les patients atteints d'un cancer colorectal: l'administration de faibles doses de resvératrol est associée à une plus grande pénétration de la molécule dans les cellules cancéreuses et à une plus forte inhibition des processus impliqués dans la croissance tumorale que les doses plus fortes<sup>2</sup>.

## PEU C'EST MIEUX

Contrairement à ce que l'intuition pourrait laisser croire, plusieurs études ont clairement montré que la philosophie du «plus il y en a, mieux c'est» ne fonctionne tout simplement pas pour l'absorption et la biodisponibilité sanguine et tissulaire, que ce soit avec les molécules d'origine alimentaire ou avec les médicaments, pour lesquels la dose thérapeutique est gé-



**Richard Béiveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

