

# Santé

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



# LE VIN ROUGE, c'est bon pour la flore intestinale

**Une étude rapporte que les polyphénols du vin rouge favorisent une plus grande diversité de la flore intestinale, un important marqueur d'une bonne santé.**

## BOIRE AVEC MODÉRATION

L'impact de l'alcool sur la santé est d'une grande complexité. D'un côté, plusieurs études ont montré qu'en quantités modérées (1 verre par jour pour les femmes, 2 verres pour les hommes), la consommation d'alcool est associée à une diminution significative (environ 20 %) du risque de maladies cardiovasculaires. Par contre, au-delà de ces quantités, il est clairement établi que la consommation excessive d'alcool augmente le risque de plusieurs maladies graves, en particulier certains types de cancers (bouche, larynx, œsophage, côlon, foie et sein). Ces impacts négatifs sur la santé sont loin d'être négligeables : on estime qu'à l'échelle mondiale, une mort sur 20 (soit 3 millions

de décès) est directement liée à l'excès d'alcool.

L'alcool représente donc un des meilleurs exemples d'une arme à double tranchant qu'il faut utiliser avec beaucoup de précautions pour profiter de ses bienfaits tout en minimisant ses méfaits.

## VIN ROUGE

Les données actuellement disponibles suggèrent que le vin rouge représente la boisson alcoolisée qui permet le mieux de maximiser l'impact positif de l'alcool sur la santé tout en minimisant ses effets négatifs. Par exemple, une étude publiée l'an dernier dans le *Lancet* a montré que la consommation modérée de vin rouge (100-200 g d'alcool pur par semaine, ce qui correspond à 1-2 verres par jour) n'augmentait pas le risque de mort prématurée, alors que celle de bière et de spiritueux était associée à une hausse d'environ 40 % du risque (1).

Cette différence est due à la composition moléculaire très distincte du vin rouge : plus qu'une simple boisson alcoolisée, le vin rouge est un breuvage complexe contenant des quantités importantes de polyphénols qui sont extraits de la peau du raisin au cours du processus de fermentation. Ces molécules possèdent des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoire, anti-plaquettaire et vasodilatatrice, ce qui d'un côté potentialiserait l'impact positif de l'alcool sur la santé cardiovasculaire, tandis que l'action anticancéreuse de certaines d'entre

elles (le resvératrol, notamment) atténuerait l'effet cancérigène de l'alcool.

## LES MICROBES INTESTINAUX AIMENT LE VIN ROUGE!

Une étude récente suggère qu'un autre facteur qui pourrait contribuer à l'effet positif du vin rouge est l'interaction de ses polyphénols avec le microbiome intestinal, c'est-à-dire les centaines de milliards de bactéries qui résident dans notre tractus digestif, en particulier au niveau du côlon. La recherche des dernières années a montré que cette communauté bactérienne exerce une grande influence sur plusieurs aspects du métabolisme et du système immunitaire et joue un rôle clé dans le maintien d'une bonne santé.

En examinant les habitudes de consommation d'alcool de volontaires sur la composition de leur microbiome, des chercheurs britanniques ont observé que les personnes qui consommaient préférentiellement du vin rouge montraient une plus forte diversité microbienne que celles qui préféraient la bière ou les spiritueux (2). Les buveurs de vin blanc (fermenté sans la peau des raisins et donc essentiellement dépourvu de polyphénols) montraient également une plus faible diversité bactérienne, ce qui suggère fortement que les effets observés pour le vin rouge sont bel et bien dus aux polyphénols. Cette plus grande diversité des bactéries du microbiome à la suite

de la consommation de vin rouge pourrait être très importante, car plusieurs études ont montré qu'elle est associée au maintien d'une glycémie normale de même qu'à une réduction du risque de surpoids et d'obésité.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que les chercheurs ont observé que les personnes qui buvaient du vin rouge étaient en moyenne plus minces et présentaient des niveaux plus faibles de cholestérol LDL, un important facteur de risque de maladie coronarienne. Globalement, ces observations suggèrent donc que la consommation modérée de vin rouge influence positivement la fonction du microbiome intestinal, avec des répercussions bénéfiques sur le métabolisme en général.

En termes d'impact sur la santé, il est donc clair que toutes les boissons alcoolisées ne sont pas équivalentes. Pour les personnes qui consomment de l'alcool, l'ensemble des études indique qu'une consommation modérée de vin rouge demeure le meilleur choix à faire.

**(1) Wood AM et coll. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. *Lancet* 2018; 391: 1513-1523.**  
**(2) Le Roy CI et coll. Red wine consumption associated with increased gut microbiota diversity in 3 independent cohorts. *Gastroenterology*, publié en ligne le 29 août 2019.**

1 833-872-5555

**ALBI**  
OCCASION  
.COM

**OUVERTS**  
**7**  
JOURS

**FRONTIER 2018**



DE 1027 KM À 23386 KM

DE **22500\$** À **31995\$**

\* Taxes et immatriculation en sus. Transport et préparation inclus. Taux d'intérêt régulier compétitif. Certaines conditions s'appliquent. Détails en concession.

JDM264237