

# Bienfaits et dangers de l'alcool

**OUI, le vin, surtout le vin rouge, est très bon pour la santé, au rythme d'un verre par repas.**

**Mais oui aussi, les alcools et le vin en trop grande quantité sont néfastes pour la santé.**

- **Évidemment, le foie est le premier touché avec la cirrhose qui peut se transformer en cancer du foie.**

Le toxique, dans les boissons alcoolisées, c'est l'éthanol (alcool). Les antioxydants du vin sont excellents contre les maladies cardiovasculaires, *mais ils ne font pas le poids côté cancer, en regard de la force de frappe de l'éthanol. Lequel se transforme dans l'organisme en molécule cancérigène, l'acétaldéhyde, et entraîne des réactions chimiques altérant l'ADN.*

- **Avec l'Inca (Institut national du cancer), nous sommes d'accord :** « *L'alcool agirait comme un solvant au contact des muqueuses (bouche, pharynx, larynx, œsophage) et augmenterait ainsi leur perméabilité aux cancérigènes, tels que le tabac.* » De combien grimpent les risques ? De 168 % pour la bouche, le pharynx et le larynx ; de 28 % pour l'œsophage ; de 10 % pour le sein et de 9 % pour le côlon-rectum.

**Mais ce que l'Inca oublie de dire**, c'est que l'alcool et le tabac sont devenus les causes secondes des cancers de la zone ORL, après les infections sexuellement transmissibles du papillomavirus que l'on retrouve dans près de 75 % des cancers ORL.

- **Concernant le cancer du sein**, l'alcool élèverait les taux d'hormones stéroïdes dans le sang et stimulerait les récepteurs hormonaux, facteurs susceptibles d'intervenir dans la maladie. On a fait peur aux femmes avec le verre de vin, mais ce qu'on ne leur dit pas, c'est que l'alcool est dangereux quand il s'associe aux trop nombreuses et longues consommations de pilules contraceptives ou de traitements hormonaux substitutifs à la ménopause (THM) qui sont les vraies causes – non dites – de l'augmentation considérable du nombre de cas de cancers du sein [1].

**Être clair sur la dose utile à la santé : la modération, c'est un verre de bon vin à la fin de chaque repas, pour votre santé**

- **Ce que conseille l'OMS**

Elle propose une dose maximale pour l'homme de 2 verres, et non pas 3, et 1 seul pour les femmes. Nous sommes en accord avec ces conseils qui, s'ils étaient correctement présentés, éviteraient les 4 millions d'adultes qui dépassent largement ces repères.

- **Le syndrome du mal à la tête (*The Red Wine Headache syndrome*)**

Ce sont les sulfites qui en sont responsables ; excellent conservateur, le SO<sub>2</sub>, avec un maximum de 160 mg/l, et moins de 100 mg pour les vins Bio.

Les taux sont réduits très fortement si le nettoyage est minutieux lors des vendanges.

D'ici 2018, la viticulture française devrait réduire de 50 % l'utilisation des pesticides. Les bouteilles doivent avoir sur l'étiquette la mention « *Contient des sulfites* » si le taux est supérieur à 10 mg/l, mais la mention « *Sans sulfites ajoutés* » a été proposée par les professionnels.

- **Pourquoi à la fin du repas**

Ce conseil est utile surtout aux femmes, car le vin pris en début de repas est facilement et rapidement absorbé par la muqueuse de l'estomac et passe vite dans le sang, créant un flush, c'est-à-dire une vasodilatation au niveau du visage et parfois un petit trouble semblable à une mini-ébrüité qui peut-être gênante. C'est la libération d'un neurotransmetteur qui en est responsable.

Aussi faut-il conseiller à ces dames qui parlent souvent d'allergie de boire leur verre de vin à la fin du repas, comme Georges Sand : *entre la poire et le fromage*.

## **La nutrition méditerranéenne est efficace contre les risques cardiovasculaires et pour la prévention des maladies neurodégénératives et peut-être des cancers**

- **Le rôle cardioprotecteur du verre de vin est reconfirmé** par la 3<sup>e</sup> étude nutritionnelle NHANES III (Third National Health and Nutrition Examination Survey) publiée en 2010 dans *Atherosclerosis* [2], qui valorise la « Mediterranean diet ». Cette étude a suivi 33 994 personnes et démontre une fois de plus la réduction des risques athéro-thrombotiques, cardiovasculaires et cérébraux.
- **Contre Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque (SEP) et SLA, et pour la Santé en général**, restez à 1 verre de vin à la fin de chaque repas et délaissez les alcools forts réguliers. Mon collègue le Pr Jacques Touchon, ancien Doyen de la Faculté de médecine de Montpellier, neurologue réputé, affirme que le seul "médicament" utile face au début d'une maladie neurodégénérative est le verre de bon vin rouge consommé modérément.

À l'inverse, on sait maintenant, par une étude menée chez 6500 adultes auxquels, entre 1996 et 2010, on a fait passer deux fois par an des tests de connaissance, étude publiée dans *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, que l'abus d'alcool autour de la cinquantaine peut avoir de mauvaises répercussions à un âge avancé. Ce sont des troubles sérieux des capacités de mémorisation.

**Associés au tabagisme, les excès de vin comme d'alcools forts peuvent faire des ravages** : les risques de maladie de Parkinson sont, comparés à celui des non-consommateurs, multipliés par 5,6 ; pour la maladie d'Alzheimer, par 2,4 ; pour les tumeurs cérébrales et de la vessie, par 2.

- **Contre le cancer**

Le Dr Lanzmann-Petithory recherche les relations entre la consommation de différentes boissons alcoolisées (vin, bière, alcools forts, selon la dose), et les risques des principaux cancers sur une population de l'Est de la France de 100 000 sujets suivis depuis 1978.

*« L'analyse de notre cohorte a pour la première fois démontré que le vin, consommé à la dose de 1 à 3 verres par jour chez l'homme, et seul le vin parmi les boissons alcoolisées, était associé avec une baisse de 20 % de la mortalité par cancers. Ces résultats ont été confirmés au Danemark. » Elle ajoute « Les effets protecteurs du vin contre le cancer pourraient être liés à l'action de ses composés phénoliques, comme le trans-resvératrol, une molécule qui agit sur les différentes étapes de la cancérogénèse et sur laquelle une partie de notre équipe travaille. »*

Annnonce spéciale de Jean-Marc Dupuis de *Santé Nature Innovation* :  
Libérez-vous des industries qui s'en prennent à votre santé

Les alertes sur votre santé se multiplient mais les moyens de vous protéger aussi ! Tous les mois, la rédaction d'*Alternatif Bien-Être* fait le tour des dernières avancées de la science en santé naturelle. Vous êtes prévenu des médicaments, aliments et habitudes à éviter et vous apprenez à les remplacer par des alternatives saines, simples et pratiques.

[Rendez-vous ici pour en savoir plus.](#)

## **Croyants ou incroyants, le vin à doses modérées n'a que des qualités**

Les trois religions monothéistes donnent au vin une place d'honneur.

L'Ancien Testament propose le vin la première fois à Noé pour se remettre des émotions du déluge ; le Christ transforme l'eau en un vin délicieux et nous laisse le vin nouveau ; et six siècles plus tard, le Prophète voit des fleuves de vin au Paradis d'Allah : *« Il s'y trouvera des ruisseaux d'un lait au goût inaltérable, des ruisseaux de vin, volupté pour les buveurs, des ruisseaux de miel clarifié... »* (Coran Sourate 47, verset 16).

Le vin coule au Ciel et sur la Terre ; dans la Loi, les psaumes (80/9) et les Prophètes (Is. 5), la vigne symbolise le peuple d'Israël, choisi, planté, soigné, choyé par Dieu ; et le Seigneur, maître de la vigne, se réjouit quand le vin est abondant (Mt. 21-37 et Jn. 15/1).

Une nouvelle béatitude : *« Heureux celui qui boit un verre de vin à chaque repas... »* [3] Tonique, eupeptique, régulateur du transit intestinal, diurétique, bactéricide, anti-allergique. C'est donc avec raison que Paul de Tarse écrit à Timothée (1re épître, 5/23) : *« Cesse de ne boire que de l'eau. Prends un peu de vin à cause de ton estomac et de tes fréquents malaises. »*

Concluons avec Hippocrate qui écrivait, 500 ans avant J.-C. : *« Le vin est une chose merveilleusement appropriée à l'homme si, en santé comme en maladie, on l'administre avec à-propos et juste mesure, suivant la constitution individuelle. »*

Mieux vaut 2 ballons de vin par jour que le vaccin contre la grippe de l'année précédente, contre le virus de l'herpès, contre les aphtes qui traduisent une baisse des défenses immunitaires. Messieurs les psychiatres n'oubliez pas que le verre de vin est le *plus inoffensif des tranquillisants, un créateur de fête, un lubrifiant social.*

Ainsi nous pouvons conclure avec Pline l'Ancien qui affirmait déjà en l'an 79 de notre ère : *« Le vin, à lui seul est un remède ; il nourrit le sang de l'homme, il réjouit l'estomac et amortit chagrin*

*et souci... »*

À vous, belle et juste consommation !

Professeur Henri Joyeux