

<https://www.ameSSI.org/8-bonnes-raisons-de-boire-du-vin-rouge-avec-moderation>



8 bonnes raisons de boire du vin rouge - avec modération -

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 20 février 2010

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Pourquoi boire du vin ? Pour le plaisir, d'abord. Mais pour la santé aussi. La Nutrition vous donne 8 bonnes raisons de vous adonner à une consommation régulière et modérée de vin rouge. ** Grâce à sa richesse en polyphénols à l'action puissamment anti-oxydante, le vin rouge est un allié de votre santé. Quels sont ses atouts ? 8 réponses.

Sommaire

- [8 bonnes raisons de boire du vin](#)
- [Pour un coeur en pleine forme C'est le meilleur atout du vin rouge !](#)
- [Si la consommation d'alcool est associée à une augmentation du risque de nombreux cancers, le cas du vin est complètement différent, c'est même l'inverse qui se produit.](#)
- [L'effet « oméga-3 boosteur » le plus marqué a été constaté pour le vin rouge](#)

8 bonnes raisons de boire du vin

Pour un coeur en pleine forme C'est le meilleur atout du vin rouge !

[rouge]Les propriétés des polyphénols pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaire sont désormais bien étayées et de nombreuses études montrent que les amateurs de vin voient diminuer leur risque de maladies cardiovasculaire[rouge]. Une étude publiée en 2009 par des chercheurs italiens montre que les buveurs de vin de longue date ont moins de facteurs de risque cardiovasculaire et affichent de meilleurs résultats d'analyse notamment en ce qui concerne le cholestérol, les marqueurs de l'inflammation et l'insuline (1).

Pour diminuer le risque de certains cancers

Si la consommation d'alcool est associée à une augmentation du risque de nombreux cancers, le cas du vin est complètement

différent, c'est même l'inverse qui se produit.

Une étude de grande envergure publiée en 2009 par le docteur Dominique Lanzman montre en effet que les hommes qui consomment du vin ont globalement une mortalité par cancer diminuée de 23 %. La consommation de vin diminue notamment de 34 % la mortalité par cancers digestifs et de 22 % la mortalité par cancer du poumon. (2) Lire notre dossier sur l'alcool et le cancer

Pour préserver sa vue

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une des premières causes de cécité chez les personnes âgées. Une étude américaine a montré que les seniors qui boivent régulièrement et modérément du vin ont moins de risque de souffrir de DMLA. (3) Lire notre article sur la DMLA

Pour éloigner le diabète

L'alcool est considéré comme un facteur de risque de diabète mais là encore le vin a un statut d'exception. Des chercheurs chinois ont en effet montré que le resvératrol, une des polyphénols contenus dans le vin, améliore la sensibilité à l'insuline. (4)

Pour garder de bonnes dents !

Le vin comme nouvelle arme anti-carie ? C'est en tout cas ce que suggère une étude italienne qui montre que certains composés de ce breuvage inhiberaient les bactéries qui s'attaquent à nos dents (5). Des recherches qui sont pour l'instant restées cantonnées dans un tube à essai...

Pour diminuer le risque de démence

De nombreuses études montrent que les buveurs modérés de vin ont moins de risque de démence et de maladie d'Alzheimer que ceux qui ne boivent jamais. Le vin pourrait même permettre de ralentir la progression de la démence chez les personnes âgées souffrant déjà d'un léger déclin des capacités cognitives. Selon une étude italienne, l'évolution de la démence ralentirait de 85% avec 1 verre de vin par jour (6).

Pour booster vos oméga-3

Une étude publiée en 2009 par des chercheurs italiens montre que la consommation de vin augmente la quantité d'oméga-3 dans le sang (7). Les chercheurs suggèrent que ceux qui boivent des quantités modérées d'alcool - jusqu'à deux verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes - auraient davantage d'oméga-3 dans le plasma et dans les globules rouges et ce même à consommation de poisson égale.

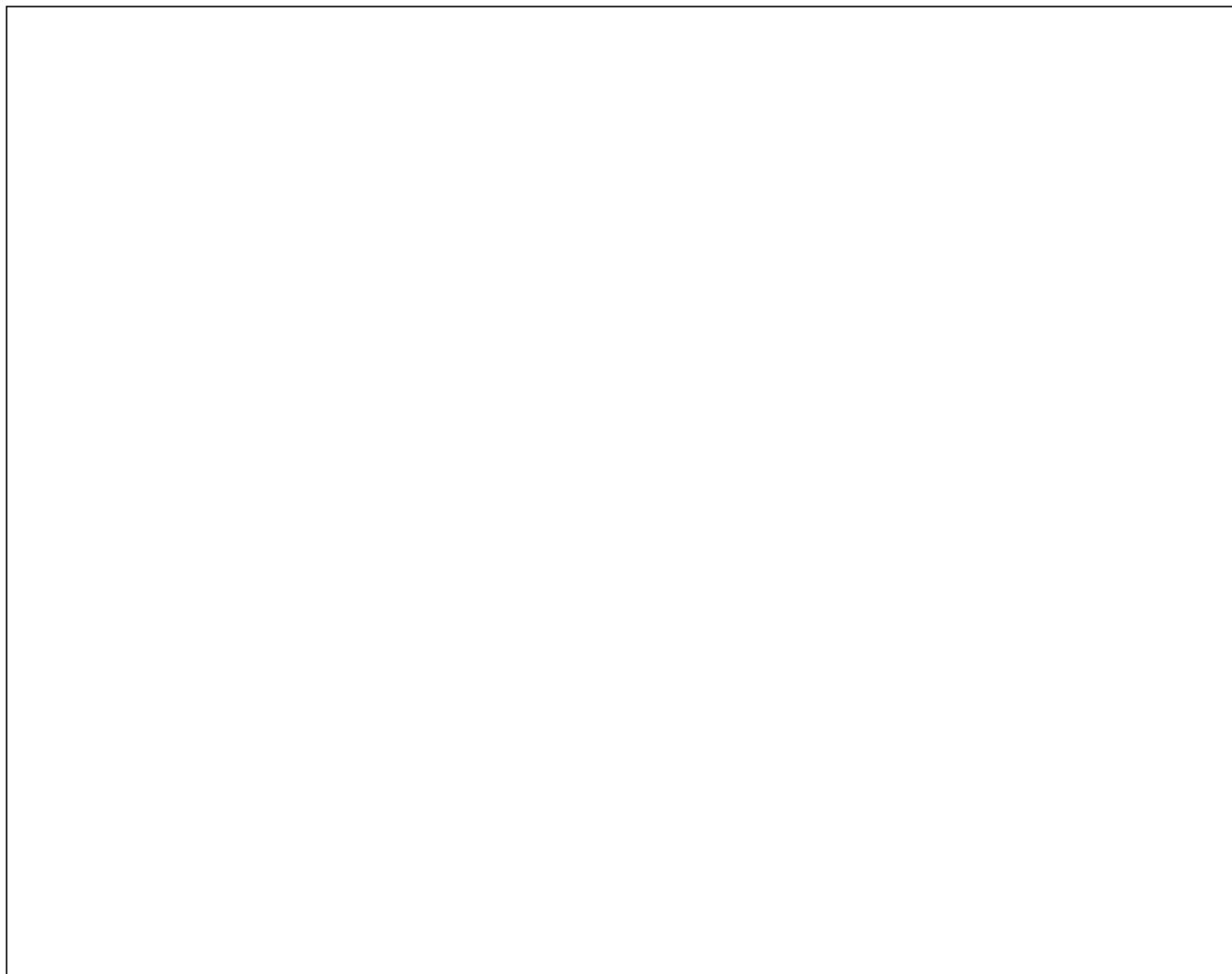
L'effet « oméga-3 boosteur » le plus marqué a été constaté pour le vin rouge

Pour améliorer votre sexualité

8 bonnes raisons de boire du vin rouge - avec modération -

D'après une nouvelle étude italienne, les femmes qui boivent un à deux verres de vin par jour sont plus satisfaites de leur vie sexuelle que celles qui ne boivent jamais.

Quant à ces messieurs, une étude australienne suggère qu'une consommation modérée d'alcool protégerait des troubles de l'érection. Les chercheurs ont observé que ceux qui boivent tous les jours modérément ont un risque de souffrir de troubles érectiles à long terme diminué de 30%. A bons entendeurs...



- (1) Alcohol consumption and cardiovascular risk factors in older lifelong wine drinkers : The Italian Longitudinal Study on Aging. Perissinotto E, Buja A, Maggi S, Enzi G, Manzato E, Scafato E, Mastrangelo G, Frigo AC, Coin A, Crepaldi G, Sergi G ; for the ILSA Working Group. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2009 Aug 18
- (2) Consommation de boissons alcoolisées (vin, bière et alcools forts) et mortalité par différents types de cancers sur une cohorte de 100 000 sujets suivie depuis 25 ans. Etude Canceralcool coordonnée par Dominique Lanzmann-Petithory
- Obisesan TO, Hirsch R, Kosoko O, Carlson L, Parrott M.
- (3) Moderate wine consumption is associated with decreased odds of developing age-related macular degeneration in NHANES-1. J Am Geriatr Soc. 1998 Jan ;46(1):1-7
- (4) Janice M. Zabolotny, and Young-Bum Kim, Silencing Insulin Resistance through SIRT1, Cell Metabolism, Vol 6, 247-249, 03 October 2007
- (5). Daglia M, Papetti A, Grisoli P, Aceti C, Dacarro C, Gazzani G.
- Antibacterial activity of red and white wine against oral streptococci.) J Agric Food Chem. 2007 Jun 27

8 bonnes raisons de boire du vin rouge - avec moderation -

;55(13):5038-42. Epub 2007 Jun 5

- (6) Solfrizzi V, Alcohol consumption, mild cognitive impairment, and progression to dementia. *Neurology*. 2007 May 22 ;68(21):1790-9.
- (7) di Giuseppe R, de Lorgeril M, Salen P, Laporte F, Di Castelnuovo A, Krogh V, Siani A, Arnout J, Cappuccio FP, van Dongen M, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L ; Alcohol consumption and n-3 polyunsaturated fatty acids in healthy men and women from 3 European populations. European Collaborative Group of the IMMIDIET Project. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jan ;89(1):354-62. Epub 2008 Dec 3.

- Source : AMESSI.ORG [AMESSI.ORG] avec LANUTRITION.FR [LANUTRITION.FR]