



université  
de **BORDEAUX**

# VIN ET SANTE

26<sup>ème</sup> Colloque Médico-Sportif du Médoc

Vendredi 9 septembre 2016



Dr Gelli Fanny

Université de Bordeaux

# Le Vin

- Définition (UE)
  - > « Le vin est le produit obtenu exclusivement par la fermentation alcoolique totale ou partielle, de raisins frais, foulés ou non, ou de moûts de raisins. »
- Du vin dès le VIème millénaire avant notre ère
- Hippocrate en 640 av JC utilise le vin
  - > Antiseptique universel, diurétique, hâter la convalescence, calmer les fièvres
- La culture du vin
  - > remède, antiseptique, convivialité, sociale, religions

# Composition du vin

- Eau 65-85%
- Ethanol
- Glycérol
- Acides tartrique, malique, citrique
- Sucres 15-30%
- Composés phénoliques
- Composés azotés
- Minéraux
- Arômes volatils
- Vitamines

# Polyphénols

- Origine : essentiellement pellicule et pépins de raisin
- Le vin rouge contient 10 fois plus de polyphénols que le vin blanc ou le rosé
- Caractérisent les vins rouges
  - > Aspect/couleur, goût, sensation (amertume/astringence)
- Propriétés nutritionnelles
  - > pouvoir bactéricide, protection vasculaire

# Polyphénols

## Flavonoïdes

- Flavonols
- Anthocyanes
- Catéchines
  - Tanins
  - Catéchine Epicatechine
  - Dimères à pentamères

## Non flavonoïdes

- Acides hydroxycinnamiques
- Acides benzoïques
- Stilbènes => Resvératrol

# Le resvératrol

- Polyphénol produit par la vigne en cas de « stress » physiologique
- Libéré de la pellicule lors de la vinification
- Procure au vin des propriétés
  - > anticancérogènes, antiinflammatoires, réduction des risques cardiovasculaires.
  - > Activerait un gène de longévité (cellules de levures vivent 60 à 80% plus longtemps) (Howitz, 2003)

# Propriétés du vin

- Effet antibactérien
- Diurétique
- Anti-agrégant
- Anti-oxydant
- Antitumoral

# French Paradox

- La France présente un niveau élevé de facteurs de risque (tabac, cholestérol, hypertension) mais une faible mortalité cardiovasculaire, comparée aux USA ou au UK (Renaud, Lancet 1992)



# French Paradox

- Travaux précurseurs bordelais : 1961 Pr J. Masquelier  
=> pouvoir hypocholestérolémiant des polyphénols et leur aptitude à capter les radicaux libres
- 1992 Lewis Perdue a décrit le French Paradox
- Réduction du risque cardio-vasculaire pour les consommateurs modérés de vin rouge
- Polyphénols responsables => effet vasodilatateur via la production de NO par les cellules endothéliales

# Démence

- Risque de démence incidente significativement diminué pour les sujets consommant le plus de flavonoïdes
- (Intake of flavonoids and risk of dementia. Eur J Epidemiol 2000)

# Sport et alcool

- Accélère la déshydratation
- Temps de réaction visuels et auditifs augmentés :  
mauvaise coordination, perte de la rentabilité du geste
- Sommeil de mauvaise qualité
- Diminution des capacités physiques
- Diminution des capacités de récupération
- Effet anxiolytique / reconnu comme produit dopant

# Rappels

- 1 verre de vin  $\Leftrightarrow$  10g d'alcool
- 2 verres de vin/ jour pour les femmes
- 3 pour les hommes

# Conclusion

- Composés phénoliques à l'origine des bienfaits
- Antioxydants et prévention :
  - de certains cancers,
  - des maladies, inflammatoires, cardiovasculaires & neurodégénératives

« Le vin peut être considéré comme la plus saine et la plus hygiénique des boissons, à condition qu'il soit consommé avec modération »

Louis Pasteur

Merci de votre attention

Bon marathon et bonne  
dégustation !