

VENDREDI 27 OCTOBRE 2017 - 3 €

n° 1755

COLLOQUE TABLÉES RONDES

# Du vin sur ordonnance > n° 5

2

COLLOQUE TABLÉES RONDES

## Du vin sur ordonnance

La promotion d'une alimentation-santé devrait logiquement s'appuyer sur le vin. Pour les experts, grâce à ses valeurs nutritives, le vin mérite d'occuper une vraie place dans nos repas.

**A**u sein de la métropole Aix Marseille-Provence, le Pays d'Aix contribue au maintien et au développement de l'agriculture sur son territoire. Il s'est doté, il y a plus de dix ans, d'un programme d'actions concrètes sous la forme d'une charte agricole, notamment pour pérenniser le fragile équilibre entre urbanité et ruralité. Son rôle est aussi de faire reconnaître son agriculture et de promouvoir ses démarches liées à l'alimentation. Les rencontres annuelles "Tablées Rondes" organisées par la métropole Aix Marseille-Provence participent à cette action.

Ce temps fort est destiné à réunir professionnels et grand public autour de diverses thématiques. Pour enrichir la réflexion sur le lien entre alimentation et santé, les organisateurs avaient choisi pour l'édition 2017 le thème "vin et nutrition méditerranéenne". Plusieurs scientifiques étaient invités à apporter leurs éclairages sur les vertus du bon usage du vin sur notre santé. Des réalités démontrées depuis les années 70 et aujourd'hui bien connues, mais sur lesquelles les experts communiquent toujours aussi peu.

### Le French Paradox, toujours d'actualité

Norbert Latruffe, professeur à l'Université de Bourgogne et coauteur de l'ouvrage "Nutrition méditerranéenne et santé, une association vertueuse" est un défenseur de cette relation vin et santé. Il a exposé dans son intervention quelques-unes des bases scientifiques du French Paradox en présentant des travaux conduits depuis ceux menés par le professeur Serge Renaud. Tous concourent à démontrer que "les polyphénols du vin font baisser le taux de cholestérol sanguin en favorisant son utilisation optimum dans l'organisme". Ces mêmes polyphénols, avec leurs propriétés antioxydantes, permettent aussi de combattre les dangers de certains résidus oxygénés nocifs de notre métabolisme.

Ce biochimiste de la nutrition, qui travaille depuis plus de 20 ans dans le domaine de la chimie du vin, a aussi évoqué ses travaux conduits sur des animaux. "En étudiant le cancer du colon chez la souris, nous avons aussi montré que des extraits totaux de polyphénols de vins diminuaient fortement le développement de polypes", rapporte Norbert Latruffe. Quant à l'action du resvératrol sur les maladies liées à l'âge chez l'homme, le professeur note que "d'après des études sur les cellules rétiennes et la dégénérescence maculaire, le polyphénol s'avère être un puissant limiteur de molécules de l'inflammation". Pour le professeur qui s'est intéressé à l'action du resvératrol sur le maintien chez des sujets d'une activité physique et cognitive, le French Paradox est tou-

jours d'actualité, même si les habitudes alimentaires des Français ont évolué. "Il y a toujours une diminution d'une mortalité due aux risques cardiovasculaires, mais je pense beaucoup plus liées à une alimentation saine, naturelle, de type méditerranéen", développe-t-il. 25 ans après les travaux des professeurs Renaud et de Lorgeril, "les progrès doivent maintenant nous pousser à approfondir nos connaissances sur le vin et son intérêt sur les maladies de la sénescence, établir une fois pour toutes si une consommation modérée de vin peut ralentir le vieillissement physique et peut prévenir certains cancers", conclue Norbert Latruffe.

### Combattre les erreurs nutritionnelles

Autre défenseur de poids invité pour communiquer sur les spécificités du vin et ses bienfaits sur la santé, Henri Joyeux. Professeur de chirurgie et de cancérologie de la Faculté de Montpellier, le spécialiste a expliqué notamment comment, selon sa composition, le vin peut avoir un effet préventif.

En matière d'alimentation et de prévention des cancers, depuis plus de 25 ans, le professeur Henri Joyeux s'évertue à démontrer par ses différents travaux que "les mauvaises habitudes alimentaires sont à l'origine de nombreuses maladies, des plus simples, comme le surpoids et le pré-diabète, aux plus graves, comme le cancer dans un grand nombre de ses localisations, mais aussi maladies dites de système ou de l'immunité". Pour le professeur, les relations entre les mauvaises habitudes alimentaires et les cancers sont bien établies par d'innombrables preuves de plus en plus certaines et de plus en plus précises. Malheureusement, "les informations mises à la disposition du grand public sont souvent contradictoires et encouragent même ces erreurs nutritionnelles".

"Dans un premier temps, pour orienter sa santé dans le bon sens, il faut faire une croix sur les produits laitiers", expliquait le spécialiste, qui ne peut faire silence sur la nocivité pour notre santé de bon nombre d'aliments du marché. Dénonçant "les mensonges publicitaires de grands groupes agroalimentaires poussant à la surconsommation de produits à base de lait de vache", il a rappelé pourquoi ces produits étaient nocifs pour l'homme : "L'aliment du bébé est le lait maternel qui non seulement lui apporte des éléments nutritifs parfaitement assimilables, mais en plus l'immunité acquise de sa mère pendant la période d'allaitement. Cependant, le sevrage du lait maternel par le lait de vache introduit de grosses protéines qui peuvent se comporter chez les sujets prédisposés comme de véritables allergènes". Des facteurs de croissance que le professeur préconise fortement de



Les bienfaits du vin sur la santé démontrés par le professeur Henri Joyeux, chirurgien cancérologue, spécialiste des relations entre l'alimentation et les cancers, à l'occasion des Tablées Rondes à Aix-en-Provence le 17 octobre.

supprimer de notre alimentation, au profit d'autres produits issus de l'agriculture biologique, qu'il juge plus riches en nutriments essentiels, plus équilibrés en minéraux, et comprenant aussi moins de résidus.

### Bienfaits multiples

Pour le professeur Henri Joyeux, sur le plan de la nutrition, "le vin, qu'il faut savoir consommer à raison d'un verre au cours du repas" serait même fondamental pour la stimulation de l'immunité de l'organisme. Sa consommation quotidienne préviendrait de l'obésité, du diabète et jouerait un rôle protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Les bienfaits d'une consommation modérée de vin sont donc multiples sur la santé, et l'action de ses composés phénoliques pourrait également jouer un rôle protecteur contre le cancer.

Les professionnels de la santé insistent de plus en plus sur l'importance des modes d'alimentation et la qualité nutritionnelle des produits. De leur côté, les agriculteurs s'efforcent aussi de changer leurs pratiques pour produire plus sainement en communiquant sur leurs méthodes.

### Une viticulture plus vertueuse

Jean-Jacques Balikian a par exemple expliqué que "l'association des vignerons de la Sainte-Victoire, retenue dans le cadre des fermes de références de la démarche Dephy Écophyto, s'investit dans la réduction des intrants phytosanitaires, pour répondre aux attentes socio-

environnementales, tout en améliorant la qualité sanitaire des vignes". La réduction du nombre de traitements, la réduction des doses, l'emploi de biocontrôles ou le bon réglage des matériels sont les axes de travail du groupe. Depuis 2011, ce changement de pratiques est payant, puisqu'aujourd'hui "l'IFT moyen des vignerons de l'association est bien en dessous de la référence régionale".

### La nutrition préventive

Figure emblématique de la viticulture régionale et toujours très actif dans ce rôle d'interface entre recherche et production, Edmond Méroni a conclu le colloque. Les travaux que le retraité de la Chambre d'agriculture a pu entreprendre sur l'œnologie et la viticulture, avec le programme Vin et santé ou la mise en place d'un conseil scientifique, ont toujours été conduits pour l'amélioration du revenu des producteurs. Il met actuellement son expérience au service de "la nutrition préventive et de la qualité nutritionnelle", concept qu'il développe avec un petit groupe de scientifiques, dans lequel le vin occupe toute sa place au même titre que l'alimentation méditerranéenne. Avec sa société Nutriprevent, il a mis en

place un vaste programme d'analyses scientifiques qui a, par exemple, mis en évidence l'apport équilibré originel en acide gras Oméga 6 et Oméga 3 dans la viande de taureau. "Nous mangeons 20 à 30 fois moins d'Oméga 3 que d'Oméga 6 par rapport à nos ancêtres. Cette perturbation de l'équilibre naturel a eu des conséquences dramatiques sur notre métabolisme et a entraîné notamment une multiplication de la fréquence des maladies cardiovasculaires", explique l'expert. Ses analyses ont montré que la teneur en graisses de la viande de taureau est six fois plus faible par rapport à la viande du bœuf d'élevage et la nature de ses graisses est parfaitement équilibrée avec dix fois moins de graisse saturée et un rapport idéal entre les deux familles d'acides gras polyinsaturés Oméga 3 et Oméga 6. Les atouts de notre région en matière de production agricole et d'alimentation sont décidément une incroyable chance, qui ne demande qu'à être exploitée au regard des préoccupations santé. Du French Paradox à la nutrition méditerranéenne, il n'y a finalement qu'un pas. Il suffit encore que les bons messages puissent passer. ■

EMMANUEL DELARUE

### Agriculture, alimentation et santé



Christian Burle, président de la commission Agriculture et Forêt de la Métropole et Serge Briançon, chef du service Agriculture du Territoire Pays d'Aix.

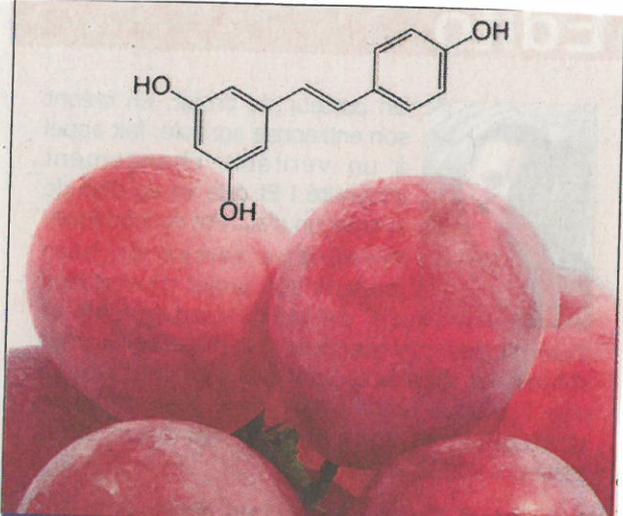
La journée ouverte au public était aussi l'occasion d'évoquer le développement de l'agriculture en Pays d'Aix. Avec ses 20 000 hectares, l'activité agricole contribue au dynamisme économique de ce territoire avec plus de 8 000 emplois directs et indirects. D'où l'importance de mieux valoriser le lien entre agriculture, nutrition et équilibre alimentaire. "Avec les enjeux nutritionnels et de santé, il sera de plus en plus indispensable d'insister sur les liens fondamentaux entre agriculture, alimentation et santé", estime Christian Burle. Dans ce contexte, "le territoire du Pays d'Aix entend continuer de communiquer sur l'alimentation méditerranéenne auprès du grand public et sensibiliser les agriculteurs à une agriculture de haute qualité, gustative et nutritionnelle."

E.D.



"Les polyphénols du vin font baisser le taux de cholestérol sanguin en favorisant son utilisation optimum dans l'organisme".

Inter Oc



Pour le professeur Norbert Latruffe, qui s'est intéressé à l'action du resvératrol sur le maintien chez des sujets d'une activité physique et cognitive, le French Paradox est toujours d'actualité, même si les habitudes alimentaires des Français ont évolué



Edmond Méroni gérant de Nutriprevent, les viticulteurs Jean-Jacques Balikian et Guy Négrel et le professeur Norbert Latruffe.