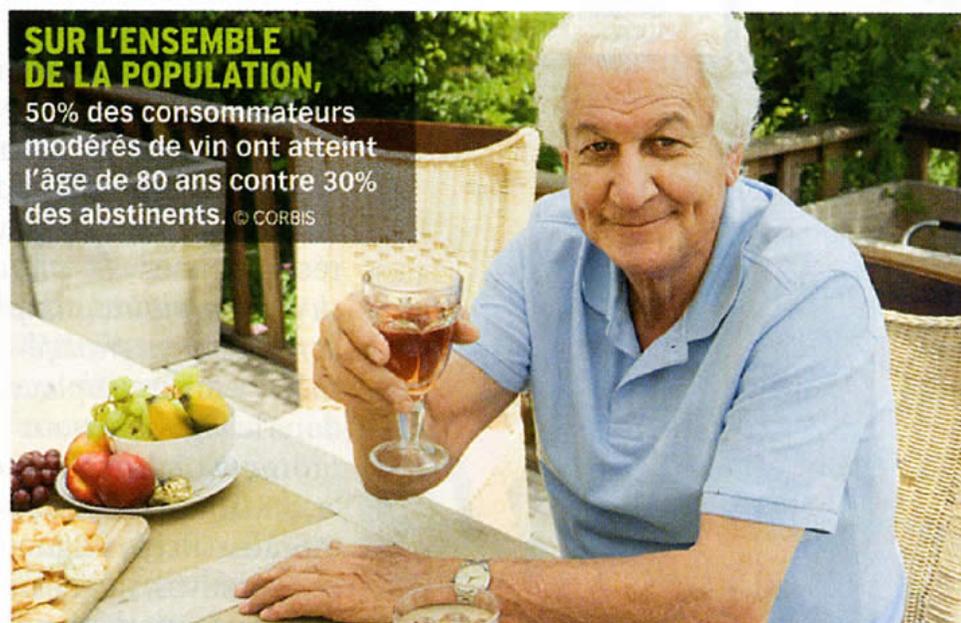


Les consommateurs réguliers et modérés de vin vivent plus vieux que les abstinents

L'université de Wageningen, aux Pays-Bas, a suivi pendant quarante ans 1 373 hommes, nés entre 1900 et 1920. Les consommateurs modérés de vin ont vécu cinq ans de plus, en moyenne, que les abstinents.

De 1960 à 2000, les chercheurs hollandais se sont attachés à suivre toutes les habitudes alimentaires de quelque 1 400 hommes résidant dans la ville de Zutphen, à l'est du pays. Tous les cinq ans, ils ont réalisé un bilan des paramètres suivants : consommation d'alcool quotidienne, nature des boissons alcoolisées, nombre de cigarettes par jour, régime alimentaire... Puis, ils ont mis ces observations en relation avec l'état de santé du sujet.

Résultat : les hommes qui consomment moins de 20 grammes d'alcool par jour (en moyenne, 6 g/jour) ont un risque de mortalité due à un accident cérébrovasculaire inférieur de 57 % à celui des abstinents. Ils ont également



SUR L'ENSEMBLE DE LA POPULATION,
50% des consommateurs modérés de vin ont atteint l'âge de 80 ans contre 30% des abstinents. © CORBIS

une espérance de vie plus longue de 2,3 ans que ceux qui ne boivent pas. Les hommes qui consomment plus de 20 g d'alcool par jour (en moyenne, 29 g/jour), ont aussi moins d'accidents cardio-vasculaires

que les abstinents, mais de manière moins significative que les consommateurs qui se limitent à 20 grammes d'alcool par jour.

D'après l'étude, les effets protecteurs du vin vis-à-vis des

maladies cardio-vasculaires sont bien supérieurs à ceux de la bière et des autres boissons alcoolisées. Les conséquences sur l'espérance de vie sont probantes : ceux qui vivent le plus longtemps sont ceux qui consomment du vin : ils gagnent 2,5 ans par rapport aux buveurs réguliers de bière et autres spiritueux et cinq ans par rapport aux abstinents. Dans l'étude, 70 % des vins consommés étaient de couleur rouge. Et les personnes suivies avaient une consommation vraiment modérée : à raison de 2 grammes d'alcool par jour en moyenne, soit à peu près un verre de vin à 12° tous les cinq jours. Cela confirme les bienfaits que l'on attribue généralement aux polyphénols.

Amélie Viollet