10 bienfaits inattendus du vin rouge sur la santé

Léa Faust - mis à jour le 18.11.16

Croyez-le ou non : un verre de vin rouge par jour aurait des effets bénéfiques sur la santé ! De nombreuses études plébiscitent les vertus des antioxydants présents dans cet alcool, qui aideraient à lutter contre certaines pathologies. Mais ne rêvez pas… le vin n'est pas prêt d'être remboursé par les mutuelles santé.

Des études scientifiques prouveraient les bienfaits du vin rouge sur l'organisme : à condition de ne pas dépasser 1 à 2 verres par jour, la boisson contribuerait à prévenir certaines maladies cardio-vasculaires, à renforcer le système immunitaire ou encore à ralentir les symptômes de la maladie d'Alzheimer.

1. Lutter contre la maladie d'Alzheimer

Une étude américaine, publiée en février 2015 dans la revue anglophone « *Scientific Reports* », souligne l'effet du resvétatrol, antioxydant contenu dans la peau du raisin, sur la préservation de la mémoire. Il serait particulièrement efficace pour traiter les troubles de la mémorisation après 60 ans et chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

2. Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Le resvétatrol serait également une solution aux problèmes cardio-vasculaires. Selon *l'Organisation mondiale de la Santé*, il réduirait à lui seul 40 % des risques d'accident cardiaque et d'infarctus. Les propriétés vasodilatatrices de cet antioxydant augmentent le diamètre des vaisseaux sanguins et facilitent ainsi la circulation du sang.

3. Réduire les risques de cancer du poumon

Une consommation modérée de vin rouge réduit le risque de cancer du poumon chez les hommes, selon un rapport publié dans une des revues de *l'Association américaine pour la recherche sur le Cancer*. En moyenne, chaque verre de vin rouge consommé par mois réduirait le risque de cancer du poumon de **2 % chez un homme d'âge moyen, et de 60 % chez un fumeur** buvant un ou deux verres par jour.

4. Allonger l'espérance de vie

Les hommes qui boivent un verre de vin par jour auraient une espérance de vie supérieure de 3,8 années par rapport à ceux qui n'en boivent pas, selon une étude menée par des chercheurs hollandais en 2007. Leur risque de démence sénile se révèle également **inférieur de 85 %**. Une consommation modérée de vin rouge pourrait donc non seulement prolonger la durée de vie, mais aussi celle de l'âge actif.

5. Limiter les effets secondaires de la radiothérapie

Le vin rouge comme traitement chez les malades du cancer ? C'est ce que suggère une étude clinique italienne, qui montre que les femmes traitées pour un cancer du sein par radiothérapie ayant une consommation modérée de vin ont moins d'effets indésirables que les femmes qui n'en boivent pas. Le vin rouge aiderait à reconstituer les cellules de la peau et donc à lutter contre les radiations.

6. Diminuer le stress

Un petit verre de rouge aiderait bel et bien à se détendre ! Une étude de l'Université de Californie a démontré les propriétés relaxantes du vin. Une enzyme découverte dans la peau du raisin désactiverait le système de réponse cellulaire au stress. Les endorphines augmentent et la tension diminue, provoquant un effet de relaxation quasi-immédiat.

7. Traiter les troubles érectiles

Les hommes buvant du vin régulièrement seraient moins susceptibles d'éprouver des troubles érectiles. Une étude conjointe des universités d'Harvard et d'East Anglia livre cette étonnante conclusion. Tout le mérite revient aux flavonoïdes, pigments qu'on retrouve principalement dans les bleuets, les mûres, les radis et le vin rouge.

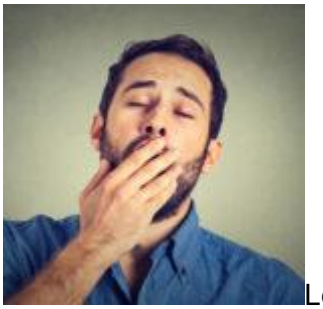
8. Éliminer les bactéries

Gencives irritées ou dépôt de tartre peuvent se soigner chez le dentiste ou avec un verre de vin. Il a la capacité d'éviter l'apparition des streptocoques et des bactéries responsables des caries, en plus d'être très efficace contre la gingivite et les maux de gorge. Il faudrait tout de même **60 % à 80 % d'alcool dans le sang** pour éradiquer totalement un virus (ce que nous ne vous recommandons évidemment pas d'essayer !).

9. Activer la perte de poids

Loin de représenter un apport calorique supplémentaire, le vin rouge active un gène empêchant la formation de cellules graisseuses et aidant à éliminer les graisses existantes. Le *Massachusetts Institute of Technology* a démontré ses effets sur la silhouette dans plusieurs revues scientifiques, en précisant que les résultats sont plus visibles si le vin est consommé dans le cadre d'un régime équilibré.

10. Combattre la fatigue

 Le resvératrol contenu dans le raisin permettrait d'atténuer la fatigue et de redonner un coup de boost à l'organisme au cours d'une journée particulièrement éprouvante, selon une étude parue dans *The FASEB Journal*. Mais attention : si un verre de vin a des effets stimulants, passé 2 verres, vous risquez de somnoler au contraire !