



# L'ECHO DES PRESOIRS

Journal du BCBG - décembre 2015 - n° 229

## Edito : Le vin et le « French Paradox »

On en parle régulièrement ; certains y croient, d'autres moins, d'autres encore, pas du tout. Et pourtant, il s'avère que des gens brillants, comme par exemple le Professeur Joyeux, célèbre cancérologue (dont je me suis inspiré), se sont intéressés à la question.

Les vins ont plus de mille constituants, mais nous ne parleront que des plus importants.

L'eau, tout d'abord, qui en constitue plus ou moins 85% environ. On comprend donc qu'il n'est pas logique d'en ajouter encore, sauf si le vin est mauvais, mais alors, ne vaudrait-il pas mieux de le jeter.

En fait, lorsque l'on boit du vin, on boit surtout de l'eau !!!!

De là à dire que le vin ne serait que de l'eau aromatisée, il y a un grand pas que je ne franchirai pas....

Il est intéressant de savoir que, contrairement aux idées reçues, l'apport calorique reste faible. En effet, un verre de vin n'apporte pas plus de calories qu'une pomme, soit environ 50 calories.

C'est le Professeur Serge Renaud (1927-2012) qui a démontré le premier le « French Paradoxe », à savoir que la mortalité cardio-vasculaire française est moindre qu'aux USA ou qu'en Angleterre alors que nous consommons beaucoup trop de graisse saturées (viandes rouges, charcuteries, fromages), et que malgré tout nos concentrations sanguines en cholestérol sont semblables.

Serge Renaud et ses collaborateurs ont montré que la cause de ce paradoxe était à rechercher dans la consommation du vin.

Ils ont démontré, sur une cohorte de 36 000 personnes, qu'une consommation modérée de vin était associée à une diminution de la mortalité par hypertension.

Pour la collaboratrice du Dr Renaud, le Dr Dominique Lanzmann-Petihory, gériatre, docteur en épidémiologie de la nutrition : « *il est vrai que l'effet délétère de l'alcool contenu dans le vin est bien réel ( si celui-ci est consommé en excès), mais cet effet négatif est plus que compensé par l'effet positif des nutriments contenus dans le vin* » (si celui-ci est consommé « raisonnablement »).

Le polyphénol le plus connu, le Resvératrol, est un puissant antioxydant, anti-âge, présent dans la peau du raisin et que l'on retrouve donc dans le vin rouge, où il est présent à un taux variant de 6 à 60 mg par bouteille selon les crus.

Il est intéressant de savoir que le resvératrol a une action intéressante contre le diabète à une dose de 15 mg par jour, ce qui correspond à consommer un verre de vin rouge à chaque repas soit 250 ml par jour.

Vous avez compris que l'on trouve ce resvératrol essentiellement dans le vin rouge, mais il y en a tout de même un tout petit peu dans le vin blanc.

Un autre polyphénol intéressant, la Rutine participe à la contraction de la musculature lisse du colon et du rectum et ainsi à l'avancée des matières avant leur évacuation.

La Quercétine est un polyphénol antioxydant de la famille des flavonoïdes, qui est un des composants actifs de l'ail, des choux, haricots verts, du thé (surtout le vert), des pommes, du sarrasin, des oignons et baies rouges, et des câpres. Elle a une action anti-inflammatoire et anti-oxydante.

Par ailleurs, le vin nous apporte également des acides aminés essentiels curieusement à des taux très proches de ceux contenus dans le sang humain.

Le vin contient aussi des minéraux : le calcium (80 mg/l) pour les os et les muscles, le potassium (jusqu'à 1g/l, plus dans les rouges que dans les blancs) pour le cœur, le magnésium (60 à 150 mg/l) pour les muscles, le sodium (10 à 40 mg/l) plus concentré dans les vignobles au bord de mer.

En plus, le vin contient des oligo-éléments qui participent à notre bon fonctionnement physiologique.

Les effets du vin dans notre organisme :

- Comme apéritif, les vins doux peuvent ouvrir l'appétit, créant une certaine salivation avec la sécrétion de ptyaline ou amylase. Cet enzyme transforme l'amidon en dextrine, en maltose et en glucose. C'est pour cette raison qu'il est bon d'ajouter à l'apéritif quelques végétaux comme des petits légumes à croquer.
- Le vin consommé en milieu ou en fin de repas facilite la digestion des repas gras.
- Le vin, surtout rouge, est diurétique et antiseptique urinaire. Il a des vertus antibiotiques, en particulier contre les colibacilles.
- Le vin, par son polyphénol la « rutine » facilite la contraction intestinale et ainsi diminue le risque de constipation, surtout si on l'associe aux fibres des légumes et des fruits.
- Le vin agit sur la sphère mentale ce que résume François Rabelais « *Le jus de la vigne clarifie l'esprit et l'entendement, chasse tristesse, donne joie et liesse* »

Conclusion du Professeur Joyeux : *Ainsi avec le vin consommé modérément, un verre à chaque repas, les papilles se régalent, l'estomac s'allège, le cerveau se libère, le cœur se renforce, le foie se protège, les articulations se fortifient, les reins et la vessie s'inondent, le colon et le rectum se libèrent de leurs déchets. Quelle économie pour la santé !*

Il ne faut surtout pas s'en priver, et quel plaisir quand il est bon : mais ceci est affaire de goût.....

*Manu*

## CA du 4 décembre

Excusés : Armelle, Jean-Jacques & Pierre

### **1) Préparation EDP et inscriptions 2016**

*Le bulletin d'inscription sera rendu disponible sur le site, et envoyé en même temps que l'EDP.*

### **2) Point financier**

*La clôture des comptes de l'année par Jean-Jacques est en cours.*

### 3) CGP 2016

Catalogue à arrêter.

### 4) Prestiges 2016

« Cépages rares » le 19 mars animée par Armelle & Vincent (inscriptions à 25€).

Inter-Groupes le 23 avril, animée par Jean-Louis & un animateur par groupe (inscription à prendre, mais participation gratuite)

« Crus du Beaujolais » (des blancs et des rouges) en octobre par Jean-Louis & Pierre.

Super-Prestige « Vins du monde » le 10 décembre par Philippe, André & François (inscriptions à 60€).

**Vincent**

## Résultats des dégustations « Plaisir » 2015

### 1) G2

1er : Yves Le Hingrat (112 pts), 2ème : Michel Kéravec (109,25), 3ème : Matthieu Le Floch (109)

### 2) G3

1ère : Clôdie Levant (107,40 pts), 2ème : Hervé Caroff (106,80), 3ème : Manu Levant (105)

**Guy**

## Prochaines animations BCBG\_Intertitre

voir le [calendrier](#) du site web du club

### Dégustation « Super-Prestige » : Les Climats de Bourgogne

12 décembre par Rémy, François et Manu au Restaurant Universitaire de Kergoat à 19h.

**Prochain CA** : lundi 11 janvier, salle ABK

### Assemblée Générale 2016 : le 23 janvier au RU de Kergoat

10h30 convocation des membres actifs

14h30 AG, 17h-19h dégustations pour la Commande Groupée de Printemps,

20h dîner au RU (cf feuille d'inscription à venir)

### Dégustations « Plaisir » :

16/1 : G4 - au FLSM, animateurs : Blandine & Pierre,

30/1 : G3 - au FLSM, animateurs : Jean-Louis & André,

6/2 : G1 - chez François,

27/2 : G2 - au FLSM, animateurs : Manu & Pierre.

### Rappel important :

Les absences de membres dégustateurs doivent être signalées aux organisateurs par un mail à l'adresse : [membres.actifs@bacchus-club1901.org](mailto:membres.actifs@bacchus-club1901.org)

## ***Beaujolais : Les producteurs dénoncent des prix trop bas***

**Publié le Vendredi 25 septembre 2015 par D. B.**

**Les viticulteurs du Beaujolais ont manifesté, vendredi 25 septembre, à Villefranche-sur-Saône (Rhône). Ils dénoncent les propositions de prix du négoce pour le primeur, à savoir 180 €/hl de beaujolais. Les vigneronns veulent obtenir les mêmes prix que l'an dernier, soit 220 €/hl.**

Il y avait bien longtemps que les vigneronns du Beaujolais n'avaient pas manifesté collectivement. 300 d'entre eux ont répondu dans le calme à un appel de la FDSEA du Rhône et de la section des Jeunes agriculteurs, vendredi 25 septembre.

[En savoir plus....](#)

---

## ***Stellenbosch (Afrique du Sud)***

***Le meilleur vin blanc du monde serait issu de vieilles vignes plantées dans la région de Stellenbosch, dans l'arrière-pays du Cap, sur un domaine historique qui ne fait pas pour autant partie des grands noms du vignoble sud-africain.***

Le Concours mondial de Bruxelles, considéré par beaucoup comme le "championnat du monde du vin", a couronné début mai un chenin blanc 2013 de la Réserve familiale de Kleine Zalze, un domaine situé aux portes de la capitale du vin sud-africain.

Il a été choisi en Italie par 299 experts venus de 49 pays, qui ont goûté pendant trois jours plus de 8.000 vins venus de 45 pays.

.../...

Dans la profession en Afrique du Sud, nombreux sont ceux qui espèrent désormais que la prestigieuse distinction reçue par le chenin blanc rejaillira sur l'image des vins du pays, connus pour être plutôt lourds.

[En savoir plus...](#)

---