Compte rendu du Bar des Sciences du vendredi 14 février 2020
«Le Vin une affaire de cœur ?... Mythes et réalités »

Soirée organisée par : le **« Pavillon des Sciences »** et animée avec dynamisme par **Pascal REMOND**.

Co production : Pavillon des sciences- Pays de Montbéliard Agglomération.

Lieu - Horaire : **Bar de l'hôtel Bristol – 2 rue Velotte - Montbéliard**

- Vendredi 14 février 2020 - De 20h00 à 21h30

Participation : très bonne, dans la salle du haut de l'hôtel Bristol, environ 130 personnes étaient présentes.

Thème et Intervenants : «Le Vin une affaire de cœur ?… Mythes et réalités»

Michel PÉRIAT, Cardiologue – Porrentruy

et son épouse **Franca** (Médecins sans Frontières)

« Tout remède est un poison, aucun n'en est exempt, tout est question de dosage », aime affirmer Michel PÉRIAT, cardiologue et amateur de bon vin, membre de l'Académie Suisse des Gastronomes et Ambassadeur du Club Prosper MONTAGNÉ.

Le vin a-t-il des bienfaits ? Quel est l'histoire de ce breuvage en médecine ?

Le vin, considéré auparavant comme nourrissant, remède médicinal, morbifuge, ou encore stimulant l'appétit… paradoxalement, aujourd'hui, si l'on boit un verre de vin par jour on est facilement catégorisé d'alcoolique. Le vin et la médecine se sont-ils rencontrés….

Michel PÉRIAT fascine sans forcément nous amener boire un verre… car l'histoire du vin est juste incroyable…

Alors, le vin, à prescrire ou à proscrire ? Le vin est-il une affaire de cœur, une histoire de Saint Valentin … ? Une belle soirée en perspective !

Déroulement de la soirée :

Michel PERIAT : dédie cette soirée à **Claire BRETECHER** décédée, il y a quelques jours, en montrant deux de ses caricatures en diapositives.
Les bienfaits du vin oscillent entre fantasme et réalité, Michel présente la statue en bois de **Saint VINCENT** qui se trouve à l'entrée du célèbre site de vignobles de **SAVIGNY LES BEAUNE**. Et il place la conférence sous la protection de ce saint.
Le journal « Tagesanzeigen » a titré : »un verre de vin par jour n'est pas si sain ». Il dénonce l'alcoolisme comme une descente aux enfers. A forte dose l'alcool est toxique et donne le cancer. Le slogan sur les autoroutes suisses où le 0% d'alcool est de rigueur dénote : « Boire, c'est bête ».
Une étude sur 195 pays et territoires démontre qu'un verre d'alcool par jour, c'est déjà trop !
Nous allons donc voir ce soir si prévention est égal à interdiction ?

Michel PERIAT fait un peu d'histoire :
Paracelse (1493 – 1541) est un médecin né en Suisse, fils d'un imprimeur bâlois. Il est mort et enterré à Salzburg. Il disait à l'époque : « tout remède est un poison, aucun n'en est exempt, tout n'est qu'une question de dosage… »
Michel montre une diapositive d'une pancarte que son grand-père avait suspendu dans sa cuisine et qui disait : « Moyenne de la vie humaine = 57 ans pour un buveur d'eau et 70 ans pour un buveur de vin. Alors, à vous de choisir !!! » Ses étiquettes sont celles du Santenay, du Nuits, du Corton, du Pommard, tous des vins du même cépage : le pinot.
A SAVIGNY LES BEAUNE, à l'entrée du château, l'inscription suivante est gravée dans la pierre du linteau : « les vins de Sauvigny sont vins nourrissants, théologiques et morbifuges».
Second millénaire avant Jésus-Christ : sur une pierre de Babylone est écrit que le vin est utile pour combattre certaines maladies.
Chez les Egyptiens : le vin est utilisé en gynécologie. Le mot AREP signifiant « vin » est le premier hiéroglyphe déchiffré par Champollion.
Homère (850 av JC) utilisait le vin pour désinfecter les plaies.
Anacréon de Téos (550 av JC) cite **les bienfaits du vin.**
Hippocrate (460 – 377 av JC) : utilisait le vin.
Xénophon (430 – 365 av JC) utilisait également le vin.
Dans la Bible : on retrouve de nombreux faits liés au vin (le bon Samaritain. Zacharie dit que « le vin fait germer les Vierges »).
Galien (131 – 201 apr JC) utilisait le vin pour soigner les gladiateurs.
Rabelais (1483 – 1553) vante le vin et les plaisirs de la table. Le petit Gargantua venant de naître vide déjà un tonneau en le soulevant à bouts de bras.

En fait le vin se trouve à toutes les époques et n'oublions pas **PASTEUR qui fit des travaux en 1863 sur le processus d'altération du vin.** En 1866 il note les principes de propreté à respecter pour éviter les bactéries lors de la fabrication du vin.

87% des centenaires sont des buveurs de vin.
Platon disait : « le vin, c'est le lait des vieillards ».

Le vin au début du 20ème siècle :
« Mon docteur, le vin » est un livre écrit en 1936 par Raoul DUFY résumant les travaux faits avec le vin pour traiter des affections infantiles, de la typhoïde, des maladies des reins, des dépressions, de l'obésité, de la déchéance de la buveuse d'eau.
Le Docteur DOUGNAC recommande le vin en 1933.
Si on remplace les calories des éléments Hydrogène et Carbone par du vin, on peut maigrir ! (car on stimule alors le cytochrome microsonol, ce qui entraîne un hypermétabolisme).
MM PETIT et PINARD (nom prédestiné) ont montré l'action du vin contre la fièvre typhoïde. Le vin tue les salmonelles.
Mc Naught et Perce en 1939 montrent qu'un vin de 9 degrés empêche la trichinose.
Le vin sert aussi de stimulant pour l'apétit.
Dans la pharmacopée suisse (recueil de médicaments), on trouve des extraits de vin donnés aux enfants. De nombreuses préparations sont à base de vin. Le cognac à l'œuf a été retiré des hôpitaux à cause des œufs non-cuits.

Le vin et les maladies cardiovasculaires :

Michel PERIAT : nous montre une lettre du **Professeur CABROL** qui avait un grand-père vigneron dans laquelle il recommande, après une fracture du fémur, de boire un verre de vin rouge par repas. Il a utilisé lui-même cette méthode, choisissant les meilleurs vins et s'en est très bien porté. Rappelons que ce professeur est le premier européen à avoir réussi une transplantation cardiaque. Car le vin se répand vite dans le corps entier et débouche les conduits (artères en particulier).

Heberden, physiopathologue hollandais en 1786 traite les angines de poitrine avec du vin.

Cabot explique que le vin consommé soigne les maladies de cœur.

Le « Tabacco Research Council » à Londres en 1977 conclut qu'à consommation égale de tabac, le risque de mort par infarctus est de 1,03 pour la consommation de bière, 1 pour celle des spiritueux et seulement de 0,47 pour le vin.

Saint-Léger en 1979 fait également une corrélation inverse entre la mortalité par infarctus et la consommation de vin.

Serge Renaud en 1992 est le père du **« paradoxe français »** : les français buvant du vin ont moins d'infarctus que les habitants des pays nordiques.

L'espérance de vie dans le sud de la France est de 5 ans plus faible que celle des habitants du nord de la France (d'après une étude parue dans la revue scientifique « The lancet »).

Klatsky en 1992 prône la consommation de deux verres de vin par jour.

Farchi en Italie en 1992 élabore une **« courbe en J »** donnant la mortalité en fonction de la consommation d'alcool. Jusqu'à six verres de vin par jour, la courbe montre une protection de 40%. La mortalité augmente alors nettement après six verres de vin.

Morten Gronbaeck en 1995 au Danemark fait des études sur la consommation du vin : boire 3 à 5 verres par jour donne une protection de 55% pour le vin alors qu'elle est seulement de 28% pour la bière.

Renaud en 1998 étudie 34000 sujets pendant 12 ans et en déduit que 2 à 5 verres de vin chaque jour font diminuer la mortalité par infarctus de 28 à 35%.

Lionel Opie, cardiologue d'Afrique du Sud, a fait aussi une étude sur la protection par le vin rouge.

Michel PERIAT : nous montre une diapositive qui est celle de deux artères vues en coupe. L'artère normale montre un conduit parfaitement lisse, l'artère atteinte **d'arthérosclérose** montre un vaisseau qui se bouche progressivement à cause de la **création de plaques formées par le mauvais cholestérol**.

Le vin augmente de 10 à 15% le taux de bon cholestérol (HDL) et diminue le taux de mauvais cholestérol (LDL)

Le vin diminue l'agrégation plaquettaire (qui bouche les artères).

Les facteurs de risques connus ont comme conséquence **une diminution du taux du monoxyde d'azote (NO), ce qui fragilise les vaisseaux.**

Le vin rouge augmente la production de NO et favorise donc la circulation du sang.

Le vin rouge inhibe la fabrication d'endothéline dans les artères. Cette sécrétion vasculaire a pour effet une vasoconstriction (rétrécissement) des artères.

Le Congrès Européen de Cardiologie de Munich en 2008 a démontré une diminution de 30% des risques cardiovasculaires par le vin. (Pour une consommation bienfaisante de 3 dl de vin rouge par jour).

Les polyphénols et la cardio-protection :

Les polyphénols sont partout dans les aliments et leur donnent leur goût et leur couleur. Ils ont une **action favorable de diminution de l'endothéline.**

Le thé vert a des effets bénéfiques sur le bon cholestérol.

Le chocolat noir (un carré) provoque en 5mn une dilatation de l'artère. Mais le lait dans le chocolat lui fait perdre ses propriétés. Le lait dans le chocolat inhibe donc cette souplesse des vaisseaux.

Le chocolat amène 611 mg de polyphénol par tasse, le vin rouge 340 mg, le thé vert 165 mg et le thé noir 124 mg.

Les polyphénols ont des propriétés anti-oxydantes, antiinflammatoires et antiplaquettaires. Ils ont un pouvoir **bactéricide.**

Dans le vin il existe 200 molécules intéressantes pour la vasodilatation.

Le resveratrol est un polyphénol qu'on retrouve dans la peau du raisin, cette substance est insoluble dans l'eau mais soluble dans l'alcool (fermentation). Après une macération longue, on extrait les bonnes substances des polyphénols. On en trouve **plus dans les cultures « bio » réalisées sous un climat frais et humide.**

Le stress hydrique : permettant la maturation du raisin, ce stress est perçu au niveau des racines. Si la racine profonde n'a plus d'eau, cette racine forme de **l'acide abscissique** qui va **produire un vin intéressant**. C'est un caractère du terroir créé par une certaine façon de planter les vignes.

Philippe le Hardi (1342 – 1404) ne voulait que du pinot noir. Il a empêché qu'on plante du gamay en Bourgogne.

Les succès damnés du vin : ce sont, par exemple : certains instituts de beauté, l'oenothérapie, les bains de vin, les pilules de resvératrol.

Mais aussi des paradoxes :
Les Chefs de Service des **Soins Palliatifs** à Clermont-Ferrand ont créé des **bars à vins parmi leurs soins palliatifs**.

Le vin, boisson hygiénique : « mais je suis toujours saoul avant d'être guéri, c'est ma déveine ! »

Le Docteur Dougnac a fait une étude sur 1000 habitants. Dans les régions à vins, 216 meurent à plus de 60 ans et 87 à plus de 70 ans.
En 1995 la mortalité baisse de 40% grâce au vin.
En 1997 Orgogozo montre une diminution des risques de maladie d'Alzheimer et de démence par la consommation du vin.

Le vin et le vieillissement :
La Sirtuine est une enzyme, protéine réactivée par le resvératrol, elle prolonge la vie des cellules cardiaques, inhibe la neurodégénérescence. Elle a une influence protectrice sur le cœur et le cerveau.

Mais il n'y a pas que le vin pour vivre longtemps :
Le régime crétois : l'île de Crête a une espérance de vie pour ses habitants la plus longue de tout le monde de l'ouest (les habitants mangent de l'huile d'olive, un peu d'agneau, beaucoup de légumes et fruits).
Les escargots mangent le pourpier riche en oméga 3, ce qui est bon pour le cœur.
L'abstraction tabagique.
Les fruits et légumes mangés chaque jour.
La marche quotidienne etc.

Les études scientifiques et le vin : études du métabolisme chez l'homme

- Le vin est indispensable aux sportifs
- Dans les vieux films en France, on voit les coureurs du Tour de France s'arrêter au bar, prendre un verre de vin avant d'attaquer la montée des cols.
- Charles Baudelaire écrit : « si le vin disparaissait, l'intellect baisserait ».
- Le chanteur Jean Ferrat dans sa célèbre chanson « la montagne » dit que le vin « faisait des centenaires à ne plus que savoir en faire s'il ne vous tournait pas la tête »
- Au cinéma Louis de Funès dans le film « l'aile ou la cuisse » fait une vraie anthologie française sur le vin.

En conclusions
Eviter l'erreur de dire que le vin est une boisson sans risque car elle contient de l'alcool : **c'est donc une boisson à consommer modérément.**
Le vin est-il un alicament ? (un aliment dont la composition explicitement formulée implique un effet actif sur la santé du consommateur).
Le vin est-il donc à prescrire ou à proscrire ?
Je dis merci :

- **A la nature** qui a fait apparaître la vigne dès l'ère tertiaire et a su maintenir cette plante malgré 4 glaciations,
- **A Noé** qui a planté la vigne après le déluge,
- **A Hammourabi** en 1700 an JC qui indiquait déjà que le vin devait être vendu à des prix déterminés
- **Aux Egyptiens** qui ont créé le vin millésimé,
- **Aux Grecs** qui introduisent la vigne dans leurs colonies,
- **Aux Romains :** Jules César a su exporter le vin, mais la vigne existait dans le Valais suisse avant l'arrivée des romains,
- **A Jésus** qui en fit le sang de la Nouvelle Alliance,
- **A Charlemagne** qui a fait des lois pour protéger les vignobles,
- **Au Clos Vougeot et à l'Eglise catholique** et à se moines qui ont développé la viticulture,

Je ne remercie pas :

- **Le mildiou et le phylloxéra** qui ont détruit tant de vignes et ont amené la nécessité des traitements chimiques
- **Dyonisos et ses contemporains** qui buvaient trop et devenaient « bêtes comme des ânes ».
- **Philippe Geluck** et son chat qui conduit un verre de vin à la main et renverse le précieux liquide quand il tourne à droite.

Observation d'un participant : je suis agriculteur et donne à mes vaches pour vêler un litre de vin mélangé à du sucre, cela détend les nerfs de la vache et favorise la venue au monde du petit veau.

Observation de Pascal REMOND : dans ma jeunesse, on apprenait aux enfants à avoir le goût du bon vin, on en donnait même à l'école. Mais pour un enfant de 7 à 10 ans, ne risque-t-on pas d'en faire un alcoolique ?

Question d'un participant : que pensez-vous du vin blanc ?

Réponse de Michel PERIAT : le vin blanc n'est pas conseillé car il donne la goutte à l'exception du Chablis blanc qui est très bon. Le vin jaune est aussi un vin de plaisir mais il n'y a pas d'étude à son sujet au niveau de la santé ; Je conseille de bien le mettre en bouche avant de l'avaler.

Pascal REMOND demande à Michel PERIAT de montrer comme il entend du cœur :
Michel indique que c'est un langage des idées : qu'est-ce que le cœur me dit ? Il a fait ainsi une intervention au TEDx. Il montre à ses patients venant en consultation ses bruitages du cœur qu'il fait avec la bouche « tac – plac… ». Ces bruits du cœur lui permettent un vrai diagnostique avant celui des ultrasons. Dans les palpitations, il reconnait ce qui est sans risque mais si l'on constate des anomalies de battement, il est conseillé d'en parler à son médecin. Et si on a du mal à souffler lors d'une promenade à pieds, il faut aller voir son médecin. Un mal soudain à la poitrine nécessite une consultation dans les jours qui suivent. Certaines douleurs dans le bras en même temps qu'à la poitrine nécessitent un appel d'urgence.

Rédacteur : Jean-Pierre BULLIARD
IESF Franche-Comté
Vice - Président des Ingénieurs INSA de Franche-Comté
Pour le compte du Pavillon des Sciences

Prochains Bars des Sciences :

- **Mardi 10 mars 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « Véhicule autonome et connecté »
- **Jeudi 19 mars 2020 à 19 heures. Lieu : NUMERICA – 25200 Montbéliard.**
  « Le cerveau, fabrique de nos émotions »
- **Mardi 7 avril 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « Le loup dans les Vosges »
- **Mardi 28 avril 2020 à 20 heures. Lieu : Grand Hôtel du Tonneau d'Or – 90000 Belfort.**
  « Le pacte écologique : une force partagée ? »
- **Mardi 12 mai 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « Comment « ludifier » nos villes »
- **Mardi 19 mai 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « La vérité scientifique »
- **Mardi 26 mai 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « Forêt en crise : relevons le défi ! »
- **Mardi 9 juin 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « Quand le souffle s'essouffle »
- **Mercredi 17 juin 2020 à 20 heures. Lieu : Bar de l'Hôtel Bristol – 2 rue Velotte – 25200 Montbéliard.**
  « Comprendre la réforme du BAC »

Voir détails sur :
Le Site Internet du Pavillon des Sciences : *www.pavillon-sciences.com*.
Parc Scientifique du Près-la-Rose – 25200 MONTBELIARD
Renseignements Bar des Sciences : Pascal REMOND – Tél 03 81 97 18 21 –
E-Mail : pascal@pavillon-sciences.com

LES EXPOSITIONS AU PAVILLON DES SCIENCES

Exposition "Mission corps humain"
Du 3 février 2020 au 7 mars 2021

L'exposition "Mission corps humain" propose de mettre à nu les différents organes du corps humain pour en découvrir les fonctions premières mais aussi pour se rendre compte de toutes les autres missions qu'ils remplissent. Une exposition à vivre comme si on en était le héros !

"Mission corps humain" est une création originale du Pavillon des sciences **présentée pour la première fois.**

Exposition "Miam Miam"
Du 3 février au 6 septembre 2020

L'exposition "Miam, miam. D'où vient notre nourriture ?" est une création du Pavillon des sciences.
Dédiée aux enfants de 3 à 6 ans, elle invite le jeune public à découvrir ce qui se cache derrière les aliments du quotidien pour porter un autre regard sur notre assiette.
Au milieu des étals colorés et attrayants d'un marché, les enfants vont pouvoir découvrir la provenance des aliments qu'ils consomment au quotidien.