

**SANTÉ** Consommé avec modération, ce breuvage n'est pas dénué de vertus, loin s'en faut.

# Le vin, cet ami qui vous veut du bien

JULIEN WICKY

«L'espérance de vie est de 57 ans pour un buveur d'eau, 70 ans pour un buveur de vin.» Que les médecins se rassurent, ce constat date du début du XX<sup>e</sup> siècle et il était basé sur une quantité de paramètres différents. Cette image, c'est le cardiologue Michel Périat qui l'a utilisée dans une conférence pour démontrer les bienfaits d'une consommation, modérée, des produits de la vigne. Au Musée valaisan de la vigne et du vin, c'est devant une salle comble qu'il a fait l'inventaire des propriétés médicinales attribuées aux vins, de Babylone jusqu'à aujourd'hui. Au menu, ou plutôt en guise d'apérito, un flacon d'histoire bien rempli qui n'est jamais tombé dans l'ivresse de détails scientifiques.

## Trois verres de vins, un cœur sain

«Lorsqu'on évoque que les buveurs de vin vivaient plus longtemps, c'est surtout parce que l'eau était souvent contaminée», insiste Michel Périat qui tient à éviter de faire l'apologie de l'alcool. Aujourd'hui, les dangers



Michel Périat, cardiologue, lors de sa conférence sur les bienfaits du vin. (ANDRÉE-NOËLLE POT)

représentés par une consommation excessive sont avérés. Pourtant, des chercheurs ont démontré qu'il existe réellement des

propriétés bénéfiques au vin si on n'en abuse pas. Se référant à une étude réalisée sur plus de 200 000 personnes pendant

plusieurs années, il constate que les personnes ayant consommé un verre de vin par jour diminuent de 20% le risque d'acci-

dent vasculaire-cérébral. Par ailleurs, le vin rouge augmente la création de bon cholestérol, qui protège les vaisseaux san-

guins. «A condition de ne pas fumer et de faire du sport!», avertit le cardiologue. «Pour ne pas mettre sa santé en danger, il faudrait surtout ne pas dépasser 3dl par jour pour un homme et 2dl pour une femme.»

## Du vin, du thé et même du... chocolat

Puisqu'une bonne nouvelle ne vient jamais seul, le Docteur Périat en profite pour ajouter qu'une consommation de thé vert mais aussi et surtout de chocolat est également bénéfique pour la santé. Là aussi, sous réserve de quelques conditions. «Il faut que ce soit du chocolat noir pour en tirer des avantages, surtout pas de chocolat au lait», souligne le médecin.

Aux plaisirs d'Epicure, Michel Périat émet tout de même une réserve: «Il ne s'agit surtout pas d'inciter les gens à boire du vin, ceux qui n'en boivent pas se portent très bien. Mais il s'agit aussi d'arrêter de tomber systématiquement dans l'interdiction.» Et de conclure en citant Paracelse, médecin suisse du XV<sup>e</sup> siècle: «Tout remède est un poison, aucun n'en est exempt. Tout est question de dosage.»