

Un demi-verre de vin par jour peut rajouter cinq ans à l'espérance de vie

Publié par Science Daily (30 avril 2009)

Boire jusqu'à un demi-verre de vin par jour peut rajouter cinq ans à l'espérance de vie – au moins pour les hommes, suggèrent les résultats d'une recherche publiée en avant première dans le *Journal of Epidemiology and Community Health* (Journal d'Epidémiologie et de Santé Publique).

Les conclusions des auteurs néerlandais sont basées sur un total de 1 373 hommes sélectionnés au hasard et dont la santé cardiovasculaire et l'espérance de vie à l'âge de 50 ans ont été régulièrement suivies entre 1960 et 2000.

Les chercheurs ont étudié la quantité d'alcool bue par ces hommes, le type de boisson et la période pendant laquelle ils ont consommé pour tenter d'évaluer si cette consommation avait une incidence sur les risques de décès dus à une maladie cardiovasculaire, une maladie cérébrovasculaire et toute autre cause.

Les chercheurs ont enregistré le poids des sujets et leur régime alimentaire, ils ont noté si les hommes étaient fumeurs et depuis combien de temps et ont vérifié la présence de maladies sérieuses.

Pendant les 40 années de monitoring, 1 130 sujets sont décédés. Plus de la moitié ont succombé d'une maladie cardiovasculaire.

La proportion de buveurs d'alcool a presque doublé, passant de 45% en 1969 à 86% en 2000 et la proportion de buveurs de vin s'est élevée d'une façon spectaculaire, de 2% à 44 % pendant la même période.

Les chercheurs ont trouvé que la consommation modérée d'alcool de tout type -jusqu'à 20g par jour- a eu pour effet de prolonger l'espérance de vie d'environ deux années en comparaison avec ceux qui ne consommaient pas d'alcool du tout. L'espérance de vie était moins prolongée pour ceux qui buvaient plus de 20g par jour.

Et, pour les hommes qui ne buvaient que du vin, à raison de moins d'un demi-verre par jour, ils vivaient 2,5 années de plus par rapport à ceux qui consommaient de la bière ou des spiritueux, et presque 5 années de plus que ceux qui ne buvaient pas d'alcool.

La consommation de vin était fortement associée à un risque moins élevé de décès de maladie coronarienne, maladie cérébrovasculaire et toutes autres causes de décès.

Ces résultats restaient identiques, quels que soient la situation socio-économique des sujets, leur régime alimentaire et d'autres modes de vie ; des facteurs qui, pendant longtemps, étaient censés avoir une influence entre l'association de la consommation de vin et une meilleure santé.