vinetur

Une étude menée auprès de 340 000 adultes associe même une faible consommation de bière ou de spiritueux à un risque accru de décès cardiovasculaire

Les consommateurs modérés de vin présentaient un risque de décès cardiaque inférieur de 21 %, mais cette étude observationnelle ne prouve aucun effet protecteur

mardi 17 novembre 2026



Une étude menée auprès de plus de 340 000 adultes a mis en évidence un net écart de mortalité selon le type d'alcool consommé : une consommation faible à modérée de vin était associée à des taux de mortalité cardiovasculaire plus bas, tandis que même une faible consommation de bière, de cidre ou de spiritueux était liée à un risque accru.

Les résultats ont été publiés le lundi 16 novembre par l'American College of Cardiology et présentés lors de l'ACC.26. Les chercheurs ont précisé qu'ils ne démontraient pas que le vin protège la santé et ne devaient pas être interprétés comme une raison de commencer à boire.

L'analyse s'appuie sur les données de 340 924 adultes de la UK Biobank, une vaste base de données britannique consacrée à la santé et constituée sur le long terme. Les participants ont été suivis pendant plus de 13 ans en moyenne. Ils ont rejoint l'étude entre 2006 et 2022 et renseigné leur consommation d'alcool au moyen de questionnaires alimentaires. Les chercheurs les ont ensuite répartis en fonction de la quantité d'alcool pur consommée, et non du seul nombre de verres, car la bière, le vin et les spiritueux présentent des concentrations d'alcool différentes.

À titre de référence, les chercheurs ont indiqué qu'une bière de 12 onces, un verre de vin de 5 onces et un verre de spiritueux de 1,5 once contiennent chacun environ 14 grammes d'alcool pur. Les personnes consommant moins de 20 grammes par semaine ont été considérées comme abstinentes ou buvant occasionnellement. Une faible consommation correspondait à une quantité allant de 20 grammes par semaine à 20 grammes par jour chez les hommes et à 10 grammes par jour chez les femmes. Une consommation modérée correspondait à 20 à 40 grammes par jour chez les hommes et à 10 à 20 grammes par jour chez les femmes. Une consommation élevée correspondait à plus de 40 grammes par jour chez les hommes et à plus de 20 grammes par jour chez les femmes.

La tendance la plus nette concernait les gros consommateurs. Par rapport aux personnes qui ne buvaient jamais ou seulement occasionnellement, celles du groupe à forte consommation présentaient un risque de décès toutes causes confondues supérieur de 24 %, un risque de décès par cancer supérieur de 36 % et un risque de décès par maladie cardiaque supérieur de 14 %. Ces risques plus élevés étaient observés quel que soit le type de boisson principalement consommé : vin, bière, cidre ou spiritueux.

À des niveaux de consommation plus faibles, le tableau était différent. Les personnes qui buvaient du vin en faible à moyenne quantité présentaient un risque de mortalité inférieur, notamment par maladie cardiovasculaire. Les consommateurs modérés de vin avaient un risque de décès cardiovasculaire inférieur de 21 % à celui des personnes abstinentes ou buvant occasionnellement. À l'inverse, même une faible consommation de bière, de cidre ou de spiritueux était associée à un risque de décès cardiovasculaire supérieur de 9 %.

Les chercheurs ont souligné qu'il s'agissait de différences relatives entre groupes, et non d'une estimation directe du risque de décès pour une personne donnée. Ils ont également rappelé que l'étude était observationnelle : elle permet de relever des associations, mais pas de prouver qu'un type de boisson alcoolisée entraîne de meilleurs ou de moins bons résultats.

« Ces résultats proviennent de la population générale et, dans certains groupes à haut risque, comme les personnes atteintes de maladies chroniques ou de troubles cardiovasculaires, les risques pourraient être encore plus élevés », a déclaré dans le communiqué l'auteur principal, Zhangling Chen, du Second Xiangya Hospital de la Central South University, en Chine.

Chen a indiqué que ces résultats contribuaient à expliquer pourquoi les recherches antérieures sur la consommation faible et modérée d'alcool avaient souvent abouti à des conclusions mitigées. L'étude suggère que la quantité d'alcool comme le type de boisson peuvent influer sur les résultats sanitaires à long terme, tout en confortant le message général selon lequel une consommation moindre d'alcool est préférable pour la santé.

L'étude a examiné plusieurs raisons pouvant expliquer la mortalité cardiovasculaire plus faible observée chez les consommateurs de vin. La composition chimique du vin, en particulier du vin rouge, constitue une piste : il contient des polyphénols, des composés végétaux aux propriétés antioxydantes dont les chercheurs ont étudié les effets potentiels sur les vaisseaux sanguins et le fonctionnement cardiaque. Toutefois, l'étude n'a pas démontré que ces composés étaient à l'origine du risque plus faible.

Le comportement constitue une autre explication possible. Le vin est plus souvent consommé au cours des repas, et les personnes qui le préfèrent déclarent généralement avoir une alimentation plus saine et d'autres habitudes associées à une meilleure santé cardiovasculaire. La bière, le cidre et les spiritueux sont plus souvent consommés en dehors des repas ; dans cette étude, les personnes qui privilégiaient ces boissons avaient également tendance à avoir une alimentation de moindre qualité et d'autres facteurs liés au mode de vie associés à des risques sanitaires plus élevés.

Il est donc difficile de distinguer les effets de la boisson elle-même des caractéristiques des personnes qui la choisissent. Pour limiter ce biais, les chercheurs ont ajusté leur analyse en tenant compte de l'âge, de la situation socio-économique, des facteurs liés au mode de vie, de la santé cardiométabolique et des antécédents familiaux de diabète, de maladie cardiovasculaire et de cancer. Ils ont toutefois indiqué que d'autres différences entre les participants pouvaient encore avoir influé sur les résultats, même

après ces ajustements.

L’étude présente plusieurs limites. La consommation d’alcool a été mesurée au moyen de questionnaires autodéclarés remplis à l’inclusion, ce qui signifie que les données reposaient sur l’exactitude des réponses. L’analyse n’a pas non plus pris en compte l’évolution des habitudes de consommation au fil du temps. Enfin, les participants à la UK Biobank sont généralement en meilleure santé que l’ensemble de la population, ce qui peut limiter la portée des résultats dans d’autres contextes.

La recherche a été présentée par Ziyue Li sous le titre Alcohol Use at Mid-Life and All-Cause and Cause-Specific Mortality. Les auteurs ont indiqué que des essais randomisés seraient nécessaires pour déterminer plus solidement si les différences observées tiennent aux boissons elles-mêmes ou aux habitudes plus générales qui les accompagnent.

Ces résultats devraient alimenter le débat de longue date sur l’alcool et la santé, en particulier pour les secteurs du vin, de la bière et des spiritueux. Ils pourraient accentuer la pression sur les producteurs, les spécialistes du marketing et les autorités de santé publique pour qu’ils distinguent clairement, lorsqu’ils parlent du vin en particulier, une association statistique d’un bénéfice sanitaire démontré.