vinetur

Une revue ne trouve aucune preuve que le vin rouge protège contre l’athérosclérose

Les polyphénols du vin pourraient modifier le microbiote intestinal, mais les études chez l’humain ne démontrent pas d’amélioration de la santé cardiaque

jeudi 19 novembre 2026



Une revue scientifique publiée dans Current Atherosclerosis Reports apporte des nuances à un débat de longue date sur le vin rouge et la santé cardiaque. Selon ses auteurs, les recherches sur le microbiote intestinal pourraient aider à expliquer certains effets biologiques associés aux composés du vin, mais ne prouvent pas encore de bénéfice clinique contre l'athérosclérose.

L'article, intitulé « Microbiote intestinal, vin rouge et athérosclérose », examine des études consacrées aux interactions possibles entre les composés du vin rouge, en particulier les polyphénols, et la communauté de bactéries et autres micro-organismes vivant dans l'intestin. Il s'intéresse à la possibilité que ces interactions influent sur

l’athérosclérose, c’est-à-dire l’accumulation progressive de plaques graisseuses dans les artères, qui augmente le risque d’infarctus et d’accident vasculaire cérébral.

Selon la revue, le constat le plus solide de la littérature n’est pas une démonstration directe que le vin rouge prévient les maladies cardiovasculaires, mais l’existence de données indiquant que ses polyphénols peuvent influer sur la composition et l’activité du microbiote intestinal. Des chercheurs ont également fait état de changements associés dans les métabolites, ces petites molécules produites lorsque l’organisme et les microbes transforment les aliments et les boissons. Ces évolutions microbiennes et métaboliques suscitent de l’intérêt car elles pourraient, en théorie, agir sur l’inflammation, la fonction vasculaire et d’autres processus intervenant dans la formation des plaques.

Les auteurs décrivent un domaine qui a livré des résultats intrigants, mais qui reste difficile à interpréter. Les études consacrées à la question varient considérablement par leur conception, les populations étudiées, les doses, la durée et les méthodes de mesure des changements du microbiote. Certaines données proviennent de travaux expérimentaux ou précliniques, tandis que les études chez l’humain reposent souvent sur de petits groupes ou sur des recherches observationnelles. Il est donc difficile de comparer les résultats d’une étude à l’autre ou de déterminer si un changement observé dans l’intestin se traduit par une réduction significative des événements cardiovasculaires.

Cette distinction est au cœur du message de l’article. La revue met en évidence des mécanismes biologiques plausibles, mais met en garde contre le fait de considérer ces signaux comme une preuve définitive de bénéfice. Des changements dans les bactéries intestinales ou les métabolites peuvent suggérer une piste de recherche, mais ils ne suffisent pas à établir que boire du vin rouge ralentit l’athérosclérose ou améliore à long terme la santé cardiaque.

La revue souligne également une difficulté plus générale de la recherche sur le microbiome. Le microbiote intestinal est façonné simultanément par de nombreux facteurs, dont l’alimentation dans son ensemble, les médicaments, l’âge, l’état de santé et le mode de vie. En pratique, il peut donc être difficile de distinguer un éventuel

effet du vin rouge de l’influence d’une alimentation de type méditerranéen, des différences de consommation d’alcool ou d’autres habitudes souvent associées à une consommation modérée de vin dans les populations étudiées.

Pour les médecins et les chercheurs, l’article constitue surtout une cartographie des aspects les mieux étayés et de ceux où les données restent fragiles. Il indique que de futurs travaux devront s’appuyer sur des méthodes plus standardisées, des essais chez l’humain mieux contrôlés et des critères d’évaluation plus clairement définis pour permettre au domaine de passer de l’association à la causalité. Les études mesurant non seulement les changements du microbiote, mais aussi des événements cardiovasculaires avérés, seraient particulièrement importantes.

Cette revue paraît alors que l’intérêt pour le lien entre intestin et cœur ne cesse de croître. Ces dernières années, les scientifiques ont de plus en plus étudié la manière dont l’activité microbienne peut influer sur la santé cardiométabolique par l’intermédiaire de l’inflammation, de la signalisation immunitaire et de la production de métabolites. Le vin rouge reste au cœur de ces travaux car il contient des composés susceptibles d’être transformés par les microbes intestinaux et, à leur tour, de modifier l’environnement microbien. L’article indique que cette interaction dans les deux sens présente un intérêt scientifique, mais qu’elle est encore loin d’être pleinement caractérisée.

Ces résultats dépassent également le cadre de la recherche universitaire. Pour les producteurs de vin, les spécialistes du marketing et l’ensemble du secteur des boissons, la revue apporte un éclairage sur les affirmations persistantes concernant le vin et le bien-être, en distinguant les changements biologiques observés des bénéfices cliniquement démontrés. Cette distinction pourrait influer sur la manière dont les entreprises, les autorités de régulation et les consommateurs évoquent la place du vin rouge sur un marché attentif aux questions de santé, alors que les messages liés à l’alcool font l’objet d’un examen croissant.

Plutôt que de trancher la question des effets du vin rouge sur le cœur, la revue formule une conclusion plus limitée et plus précise : le lien entre les polyphénols du vin rouge, le microbiote intestinal et l’athérosclérose est biologiquement plausible et fait l’objet d’études de plus en plus nombreuses, mais les données restent hétérogènes et les

résultats ne permettent pas encore de formuler largement des recommandations cliniques fermes ou des recommandations de santé publique.