vinetur

Une revue conclut que les polyphénols du vin n’annulent pas les risques liés à l’alcool

Les polyphénols du vin méritent d’être étudiés, mais les données ne justifient pas de le considérer comme un traitement de la santé métabolique

jeudi 26 novembre 2026



Les chercheurs qui ont passé en revue les données sur le vin et la santé métabolique rappellent qu'un point doit rester clair : le vin contient des composés végétaux susceptibles d'avoir des effets biologiques intéressants, mais aussi de l'alcool, dont les risques ne disparaissent pas en présence de ces composés.

C'est le principal message d'une revue narrative mise en avant mercredi 25 novembre par News-Medical. Elle examine les polyphénols du vin dans le contexte plus large du régime méditerranéen, un modèle alimentaire souvent associé à une meilleure santé cardiométabolique. Selon cette revue, certains polyphénols présents dans le vin pourraient agir sur des mécanismes biologiques impliqués dans l'inflammation, le stress oxydatif et la régulation du glucose. Les auteurs ne présentent toutefois pas le vin comme une intervention dont les bienfaits pour la santé seraient avérés.

La revue soutient plutôt qu'il faut distinguer les effets potentiels des polyphénols de ceux de l'éthanol, l'alcool contenu dans le vin. Cette distinction est importante, car le débat sur le vin et la santé porte depuis longtemps sur la question de savoir si les résultats favorables sont imputables à la boisson elle-même, aux composés du raisin ou aux habitudes générales des personnes qui consomment du vin avec modération. Dans les études portant sur l'alimentation de type méditerranéen, le vin n'est qu'un élément d'un modèle qui comprend aussi des fruits, des légumes, des légumineuses, des céréales complètes, de l'huile d'olive et d'autres aliments associés à de meilleurs résultats en matière de santé.

La revue n'affirme pas que la consommation de vin procure des bénéfices cliniques évidents à long terme. Elle ne recommande pas non plus aux personnes qui ne boivent pas d'alcool de commencer à le faire pour des raisons de santé. Cette prudence est importante, car le débat public sur le vin a souvent pris de l'avance sur les connaissances scientifiques. Les signaux biologiques observés en laboratoire ou dans le cadre d'études de courte durée ne se traduisent pas automatiquement par des bénéfices durables pour la santé au quotidien.

En tant que revue narrative, l'article synthétise et interprète les recherches existantes au lieu de produire de nouvelles données issues d'essais. Il peut donc contribuer à cadrer le débat et à repérer les lacunes dans les connaissances, mais ne peut à lui seul

établir un lien de cause à effet. L'un des principaux problèmes soulignés par les auteurs est qu'il reste difficile d'isoler le rôle du vin de celui de l'alimentation dans son ensemble et du mode de vie des personnes qui en boivent. Des facteurs tels que l'activité physique, les revenus, la qualité de l'alimentation et l'accès aux soins peuvent tous influer sur les résultats observés dans les études observationnelles.

Les polyphénols sont des composés naturels présents dans le raisin et d'autres végétaux. Les scientifiques les étudient depuis des années, car ils pourraient influer sur le métabolisme, le fonctionnement des vaisseaux sanguins et les réponses inflammatoires. D'après la présentation de la nouvelle revue par News-Medical, ces composés restent un sujet d'intérêt, mais les données ne sont pas assez solides pour considérer la consommation de vin comme un moyen d'améliorer la santé métabolique validé sur le plan clinique. La présence de polyphénols dans le vin ne dispense pas de tenir compte de l'exposition à l'alcool pour évaluer ses effets sur la santé.

Les auteurs ont également déclaré avoir des liens avec l'industrie du vin. Cela n'invalide pas la revue, mais constitue un élément de contexte pertinent pour les lecteurs, les médecins et les décideurs publics qui évaluent la présentation des données scientifiques. La transparence est d'autant plus importante dans un domaine où de légères différences de formulation peuvent influencer la perception du risque par les consommateurs. Dire que les polyphénols pourraient avoir des effets bénéfiques ne revient pas à conclure que la consommation de vin est globalement bénéfique.

Cette distinction a également des conséquences pratiques pour les entreprises du secteur des boissons. Pour les producteurs de vin et les autres entreprises du secteur, la revue souligne qu'il faut faire preuve de prudence lorsqu'elles évoquent des recherches sur la santé. Un discours qui confond les effets potentiels des composés issus du raisin avec ceux d'une boisson alcoolisée peut exagérer ce que montrent les données. La question pourrait aussi influer sur les recherches et le développement de produits à venir, notamment les travaux sur les produits à faible teneur en alcool ou sans alcool et les études visant à évaluer les polyphénols du raisin séparément de l'éthanol.

La revue pourrait surtout contribuer à orienter la prochaine phase de recherche. Pour déterminer si les polyphénols du vin peuvent favoriser la santé métabolique, les scientifiques devront concevoir des études permettant de mieux distinguer les effets de ces composés de ceux de l’alcool lui-même et du mode de vie méditerranéen dans son ensemble. Dans l’attente de données plus solides, l’article invite à porter un regard plus nuancé sur le sujet : des mécanismes biologiques prometteurs peuvent exister, mais ils ne suffisent pas à compenser ni à écarter les risques avérés de l’alcool pour la santé.