

Peut-on boire ... du Vin rouge ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Joyeux Noël !

Ce beau jour de Noël je vous parle du vin rouge.

C'est pas évident de savoir si c'est bon ou mauvais, le vin.

Déjà je DOIS vous dire que l'alcool est dangereux, d'au moins trois dangers : 1- Dangereux car il fait exploser le risque d'accident de la route : des morts, des blessés, et pas que ceux qui boivent. 2- Dangereux parce que c'est addictif : dur d'arrêter de boire quand on a commencé. Un verre en appelle un autre. Je connais un collègue qui a sombré dans l'alcoolisme, c'est très dur d'en sortir. 3-Dangereux aussi pour la santé, cirrhose du foie et cancer. Car l'alcool est cancérogène. Surtout pour les fumeurs : l'alcool multiplie par 10 le risque de la clope. Mais la femme qui boit trois verres de vin par jour augmente son risque de cancer du sein de 50%.

Sans nier ces graves dangers, je veux vous dire aussi que le vin rouge a des atouts. Déjà, en France, dans le Sud-ouest, la vigne c'est nos racines. Elle fait vivre bien des gens. Et boire un verre ensemble, c'est créer des liens : Un verre et le timide ose parler, un verre et les cœurs s'ouvrent. Mais mon métier c'est la santé, alors parlons santé.

Ceux qui boivent un peu de vin rouge, régulièrement et au cours des repas, sont protégés contre les crises cardiaques, et contre le vieillissement du cerveau : à âge égal, moins de morts chez les petits buveurs ! C'est c'que montrent les enquêtes épidémiologiques. C'est quoi « un peu » ? Un peu de vin c'est au maximum un petit verre par jour pour les dames, et deux verres pour les messieurs. Et comment ça marche ? Déjà l'alcool protège le coeur, même le whisky ou le cognac à petite dose, en bloquant l'agrégation plaquettaire qui forme le caillot de thrombose. De plus dans le vin ROUGE, les polyphénols antioxydants limitent la formation de la plaque de cholestérol et de graisses oxydées qui bouche les artères coronaires et du cerveau. C'est dans les vins du Sud-ouest que ces bons polyphénols sont les plus abondants, le Madiran étant le N°1 mondial !

Au total, avec le vin faut être très prudent. Mais comment ? Un : Boire peu et que pendant les repas. Deux : Ne pas boire du tout si on conduit, ou si on est fumeur. Trois : être vigilant sur l'accoutumance. Quatre : Femmes et jeunes, le risque est plus grand pour vous : soyez spécialement prudents. Quand on est prudent, le vin rouge protège le cœur et le cerveau. Et avec du fromage c'est tellement bon !

Retrouvez tous mes billets radio sur <http://Corpet.net>

Idéal 430 mots / 438 mots = 2'45, 25 déc., Sem 15-52 *couper le début avant rediffusion*