Le vin, surtout le vin rouge, est très bon pour la santé, au rythme d’un verre par repas.

Comme apéritif, les vins doux peuvent ouvrir l’appétit,

L’apport calorique reste faible car un verre de vin n’apporte pas plus de calories qu’une pomme, soit 50 calories.

Le vin consommé en milieu ou en fin de repas facilite la digestion des repas gras

Le vin agit sur la sphère mentale, ce que résume François Rabelais : « Le jus de la vigne clarifie l’esprit et l’entendement, chasse tristesse, donne joie et liesse. »

Le rôle cardioprotecteur du verre de vin est reconfirmé par la 3e étude nutritionnelle NHANES III (Third National Health and Nutrition Examination Survey) publiée en 2010 dans Atherosclerosis [2], qui valorise la « Mediterranean diet ». Cette étude a suivi 33 994 personnes et démontre une fois de plus la réduction des risques athéro-thrombotiques, cardiovasculaires et cérébraux.

Contre Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque (SEP) et SLA, et pour la Santé en général, restez à 1 verre de vin à la fin de chaque repas et délaissez les alcools forts réguliers.

Mieux vaut 2 ballons de vin par jour que le vaccin contre la grippe de l’année précédente, contre le virus de l’herpès, contre les aphtes qui traduisent une baisse des défenses immunitaires. Messieurs les psychiatres n’oubliez pas que le verre de vin est le plus inoffensif des tranquillisants, un créateur de fête, un lubrifiant social.

Ainsi, avec le vin consommé modérément, les papilles se régalent, l’estomac s’allège, le cerveau se libère, le cœur se renforce, le foie se protège, les articulations se fortifient, les reins et la vessie s’inondent, les côlons et le rectum se libèrent de leurs déchets. Quelle économie pour la santé !

Concluons avec Hippocrate qui écrivait, 500 ans avant J.-C. : « Le vin est une chose merveilleusement appropriée à l’homme si, en santé comme en maladie, on l’administre avec à-propos et juste mesure, suivant la constitution individuelle. »