

l'encyclopédie d'utovie

# LE VIN

## aliment de santé



PAR JEAN-MARC CARITÉ

57

Pasteur l'affirmait : « le vin reste pour l'être humain, la meilleure et la plus saine des boissons » et des aliments, aurait-il pu ajouter à l'époque. Aujourd'hui il en conviendrait : « à condition qu'il soit bio » !

En effet 230 éléments riches en vertus composent le vin : sucres, tanins, phénols, acides aminés, sels minéraux, vitamines (notamment B), enzymes, oligo-éléments.

Issu (selon la terminologie officielle de l'INAO) de la fermentation naturelle du sucre du raisin, son alcool est lui-même générateur ou conservateur de ces substances.

De plus, cet allié des artères (le fameux french paradox !) est aussi apéritif, digestif, antiseptique ; il aide au sommeil (pour le vin rouge) et à la convalescence.

Un verre de bon vin (garanti bio, c'est entendu) c'est un véritable cocktail d'énergie, facteur d'équilibre, participant d'une alimentation quotidienne bien comprise qui sait aussi être un plaisir.

Quelques recettes de vins médicinaux, des conseils pour les fêtes et la constitution d'une cave complètent le panorama de cet aliment de santé.

N'oubliez pas cependant que l'abus d'alcool est dangereux, aussi consommez responsable !

Ce livre portait le numéro 57 de la collection  
l'essentiel : l'encyclopédie d'utovie

publié la première fois en 1999  
bien que nombre d'informations soient toujours valables  
il nécessiterait une importante mise à jour.

En attendant vous disposez ici d'une version gratuite  
en téléchargement libre. Faites-en bon usage.

ISBN 978-2-86819-157-1 • © Utovie, 1999

et

ISBN 978-2-86819-949-2 pour cette version numérique

© Utovie, 2023 • dépôt légal 10/23

**TABLE**

|  |    |
|--|----|
| Précautions                            | 2  |
| 1. Avant boire                         | 3  |
| 2. Vin et santé sont-ils compatibles ? | 5  |
| 3. Un aliment quotidien                | 7  |
| 4. L'allié des artères                 | 9  |
| 5. Bon appétit!                        | 11 |
| 6. Bonne digestion                     | 13 |
| 7. Bonne nuit!                         | 15 |
| 8. Bonne convalescence                 | 17 |
| 9. Les vertus des terroirs             | 19 |
| 10. Les vins médicinaux                | 24 |
| 11. Les vins d'amour                   | 28 |
| 12. Les vins de fête                   | 33 |
| 13. Votre cave de santé                | 36 |
| 14. Les composants du vin              | 37 |
| 15. Cure de raisin et vinothérapie     | 39 |
| 16. Bibliographie                      | 39 |

## 1. AVANT BOIRE

De longue date il ne manque pas de doctes avis quant à la nécessité du vin dans l'alimentation. Ainsi Pasteur : « le vin reste pour l'être humain, la meilleure et la plus saine des boissons ».

Plus près de nous, le regretté docteur Maury : « seul, le vin convient à l'homme ».

Si Pasteur par ses découvertes participa à l'hygiène générale, et si le Dr Maury par ses conseils permit à la médecine de mieux prendre en compte l'apport de substances naturelles dans l'hygiène quotidienne, force nous est de reconnaître que leurs conseils en cette matière doivent aujourd'hui, singulièrement être accompagnés de mise en garde très ferme quant à ce qu'on nous propose en fait de "vin".

Alors que Pasteur nous légua un échauffement calculé des produits pour en détruire la plupart des germes nocifs, l'alchimie contemporaine a une tendance certaine au matraquage des-dits produits pour en éradiquer (voici bien un terme à manier avec précaution !) des germes dangereux... quitte à en créer de nouveaux.

Un seul exemple pour aujourd'hui : l'anhydride sulfureux.

Ce fameux conservant alimentaire polyvalent : le SO<sub>2</sub> qui est un antiseptique réputé, et un antioxygène couramment utilisé dans l'industrie alimentaire sous la dénomination de "Conservateur E 220". Et quoiqu'en disent certains absolument pas indispensables.

Appliqué au vin il sert à stopper le développement de bactéries spécifiques et empêcher l'oxydation. A doses réduites ses avantages l'emportent largement sur ses inconvénients et dans de nombreuses régions viticoles on reconnaît



volontiers que sans lui de prestigieuses AOC ne seraient que piquettes imbuables. Soit! Mais, utilisé de manière abusive, ce conservant ne sert plus qu'à masquer le manque de matière intrinsèque du raisin qui s'il est bien cultivé, bien mûri, soigneusement cueilli et correctement élaboré contiendra en lui-même la matière nécessaire au bon épanouissement et à la juste conservation du produit vin final.

Hélas on a pris pour habitude de prévenir la mauvaise qualité de la matière première en surchargeant celle-ci d'un conservant préventif (le fameux SO<sub>2</sub>). Bourré de soufre le vin voyagera, arrivera à bon port, et même ira jusque dans les estomacs des consommateurs négligents.

C'est là que tout se complique, surtout pour ces derniers.

Cet anhydride sulfureux monte au cerveau, l'asphyxie, détruit la vitamine B1 qui, présente dans le vin parmi d'autres aliments, est indispensable au métabolisme des glucides, en particulier dans le cerveau et dans les nerfs, où l'énergie provient principalement de l'oxydation de ces dernières. Ce qui explique les lésions biochimiques du cerveau qu'on y a constatées

La dose dangereuse reste cependant indéterminée officiellement. L'OMS considère qu'elle est de 35 milligrammes par jour pour un adulte. Sachant que les aliments ingérés quotidiennement en contiennent au moins 10 mg, la conclusion s'impose d'elle-même : un complément par le vin ne devra pas dépasser 25 mg. Or, quand on sait que les règlements d'AOC européens autorisent aujourd'hui encore en moyenne 200 mg de SO<sub>2</sub> par litre, il est facile d'en déduire qu'une personne soucieuse de sa santé devra ou bien consommer très peu de vin par jour (moins d'un petit verre) ou bien porter son choix sur des vins contenant peu de SO<sub>2</sub>.

## 2. VIN ET SANTÉ SONT-ILS COMPATIBLES ?

Si le vin et la santé sont compatibles c'est, d'abord, parce qu'il faut le considérer comme un aliment issu d'une fermentation naturelle de fruits, riche d'éléments nutritifs divers.

Le docteur Maury citait volontiers un de ses confrères qui démontra que « le vin occupe une place particulière en raison du nombre, de la variété et de la qualité de ses constituants non-alcooliques ».

Et justement parce qu'il contient de l'alcool on occulte trop sa dimension alimentaire, d'une part, et d'autre part que cet alcool, issu de la fermentation du fruit mûr, possède une assimilabilité particulière. Néanmoins il est vrai que de 8 à 15 % d'alcool par litre, selon terroirs ou appellations, ce n'est pas négligeable et il ne faut jamais l'oublier (quelque soit le plaisir qu'on en tire) : son abus est dangereux pour la santé. Si on recommande une consommation quotidienne moyenne maximum d'un gramme d'alcool par kilo de poids (ce qui en permet l'élimination par combustion calorique) ceci n'est qu'une moyenne statistique. Respectons donc chaque tempérament, dans la modération.

Rappelons enfin que ce type d'alcool résulte de la transformation du sucre du raisin, est bien différent de ceux obtenus par distillation et échauffement artificiel, voire par voie de synthèse. Et qu'il est générateur ou conservateur d'enzymes, oligo-éléments, sels minéraux, vitamines dont la quantité confère au vin sa réputation d'aliment de santé.

En effet, en plus de l'alcool, que trouve-t-on dans le vin ?

**De l'eau** (à 80 % au moins), vitale pour le corps humain (il lui en faut 2 litres par jour au moins)

**Des sucres résiduels** qui seront consommés, eux aussi dans les dépenses d'énergie quotidiennes.

**Des tanins, phénols et colorants** qui proviennent es-

sentiellement des parties boisées ou dures du raisin (y compris la rafle). Les pigments colorants apportent des propriétés antiseptiques et bactéricides reconnues et indiscutées. Les vins rouges plus taniques, par définition (la peau du raisin y contribue) dans leur jeunesse et par leur astringence peuvent jouer un rôle régulateur sur l'appareil digestif. Encore que face à des embarras gastriques il vaille mieux utiliser d'autres remèdes! Les vins "verts" ou "jeunes" étant à considérer avec beaucoup de précaution. Soit qu'ils vieilliront bien et alors autant attendre. Soit qu'ils ne vieilliront pas (type piquette de ferme d'antan) et alors, autant aller boire ailleurs. Car si le vin peut être "médecine" il faut savoir que c'est en conservant ses qualités organoleptiques qu'il le sera plus efficacement et plus agréablement.

**Des sels minéraux, des vitamines (notamment les B), des enzymes, des acides aminés...** à profusion.

On le voit : un verre de vin c'est un cocktail de santé! A condition, bien sûr, que sa production soit propre. Et là, face aux excès d'une agriculture chimique intensive, destructrice de nature, force est de constater que les vins "conventionnels" contiennent plus de poisons que de santé. Seul le vin issu de l'agriculture biologique vous garantira les propriétés que vous êtes en droit d'en attendre.

Il existe aussi des *vignes folles* dont les multiples traitements imposés, voire les truquages légalement autorisés, détruisent la plupart des richesses alimentaires et les remplacent par autant d'éléments toxiques dangereux pour la santé.

(Vous trouverez pages 37 et 38 une liste complète des composants du vin).

### 3. UN ALIMENT QUOTIDIEN

Par sa constitution le vin peut être considéré comme un facteur d'équilibre et de santé participant d'une alimentation quotidienne bien comprise.

Il faut ici répondre aux légitimes interrogations concernant la question de la consommation d'alcool.

Il est vrai qu'en comparant les constituants du jus de raisin et ceux du vin, on constate qu'ils sont souvent plus riches dans le jus non fermenté, en l'absence de tout alcool. Pourquoi dès lors ne pas se contenter du premier ?

La différence essentielle tient précisément dans cet apport d'alcool.

Outre le fait que l'être humain est sensible au plaisir qu'il procure comme à son action euphorisante, mais aussi calmante, équilibrée par l'ensemble des quelques 230 substances qui le composent, il faut savoir qu'il agira comme un élément dynamogène, facteur actif dans la combustion par le corps humain des aliments qui lui sont nécessaires. C'est sous une forme concentrée un apport d'énergie répondant aux besoins de ceux qui ont des efforts physiques, importants à fournir dans leur travail quotidien.

Bien entendu la dose d'alcool dont nous avons précédemment parlé n'étant qu'une moyenne on tolérera un léger dépassement pour le travail physique qui en demande plus et on admettra qu'une activité sédentaire peu fatigante en réclamera moins. D'autant moins qu'un excès d'alcool dans l'organisme empêchera celui-ci de consommer ses propres réserves (notamment de lipides et glucides) et entraînera une augmentation de poids : en quantité raisonnable l'alcool aide à l'assimilation et à l'élimination des aliments dans le corps, en excès il fait grossir.



Oui : le vin contient plus de 200 éléments tous nécessaires à l'équilibre de l'être humain : de l'eau à 85 % aux quelques traces de minéraux ou d'oligo-éléments vitaux (75 cl de vin apporteront, par exemple, la dose quotidienne de chrome dont nous avons besoin).

Ce cocktail de santé tire, en grande partie, son origine des sol et sous-sol où pousse la vigne. Plus ceux-ci seront riches en matière vivante, plus les racines iront chercher loin un plus grand nombre de ces éléments. Ce qui paraît logique est hélas remis en cause par les techniques modernes d'une agriculture destructrice de nature. Cependant, des travaux récents menés par des spécialistes en micro-biologie des sols sont venus nous éclairer. Ainsi Claude Bourguignon (ingénieur agronome INAPG) et Lydia Gabucci (ingénieur IUT) révèlent dans la *Revue des œnologues* : « Dans certains sols de vignes nous avons observé des activités biologiques inférieures à celles des sols du Sahara. A l'inverse dans des domaines qui se sont convertis à la viticulture biologique on observe une remontée de l'activité biologique et une amélioration de la descente racinaire. Ceci se traduit par des teneurs plus élevées en éléments assimilables du sous-sol ». On verra prochainement toute l'importance de cette remarque qui explique en grande partie la spécificité thérapeutique de chaque terroir.

Enfin et pour être à peu près complet dans ce domaine, citons les travaux du Pr. Masquellier qui prouva que si le vin contient aussi ses propres réducteurs des désagréments de l'alcool, les traitements chimiques imposés en vinification conventionnelle détruisent ces sortes d'anti-corps naturels laissant libre cours aux effets néfastes.

Vous comprendrez, à l'importance de ces informations scientifiques, pourquoi nous insistons tant sur la qualité première du vin qui, autrement, ne saurait remplir son rôle d'aliment de santé quotidien.

#### 4. L'ALLIÉ DES ARTERES

Les maladies coronariennes et plus particulièrement cardio-vasculaires sont devenues en quelques décennies l'une des premières causes de mortalité dans le monde industrialisé. Ceci est dû à deux facteurs principaux : l'évolution du mode de vie, de plus en plus stressant, d'une part; l'évolution de notre alimentation, de plus en plus déséquilibrée, d'autre part.

Curieusement, le fameux "paradoxe français" qui a été mis en évidence par des chercheurs tant américains qu'anglais ou... français (\*) au début des années 80, établit que les populations consommatrices régulières de vin rouge présentent un taux de maladies cardio-vasculaires très inférieur aux pays plus portés sur les bières et whiskies... De un à quatre : c'est à la fois révélateur et probant. Ainsi les pays d'Europe du Sud sont ils mieux protégés que ceux du Nord. Précisons que ceci a été amplement confirmé par une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé qui portait sur plusieurs millions d'analyses effectuées dans les pays développés. Ce paradoxe ayant été dès 1930 constaté médicalement par les nombreux cas de longévité dans les régions productrices de vin rouge.

Une partie des tanins contenus dans le vin rouge (provenant de la peau, des pépins et de la rafle du raisin) sont en effet assimilables directement par l'organisme, par leur taille, et vont y jouer un rôle essentiel dans cette prévention. Il s'agit des oligomères procyanidoliques. Car, pour citer en substance, le Dr S. Bihaut, le vin « est de loin l'aliment le plus riche en oligomères procyanidoliques qui exercent une activité vitami-

---

(\*) Tel le Dr Renaud de l'INSERM de Lyon et ses communications dans la revue britannique Lancet.

rique P, protectrice de l'armature élastique des vaisseaux et concourent ainsi à la formation du collagène (protéine animale) qui confère l'indispensable résistance élastique aux vaisseaux sanguins leur permettant de s'adapter aux variations de débit. Ces substances issues de tanins protègent donc l'enveloppe de nos artères et ont un rôle préventif contre les accidents hémorragiques ». (\*\*)

De plus la consommation régulière (et modérée : un à deux verres par repas) de vin rouge entraîne une baisse du taux de cholestérol évitant ainsi un dépôt graisseux sur les parois des artères.

Enfin, comme l'alcool du vin rend le sang plus fluide, celui-ci est moins sujet à la formation de caillots dangereux.

Ces trois qualités contribuent à donner au vin rouge une place de choix dans une alimentation équilibrée soucieuse de prévention.

#### **Quels vins choisir à cet effet ?**

La vinification bourguignonne du pinot noire avec longue macération donne des produits riches en ce type de tanins, on se portera alors plus particulièrement vers les Haute Côte de Beaune, Pommard, Volnay, Saint Aubin ou Saint Romain, par exemple. Le bordelais fournira des Haut-Médoc, Médoc et Graves. Plus au sud, les Saint-Chinian et Minervois sont de bons exemples de ce type de vins.

Vérifiez que les vigneronns ne pratiquent pas un éraflage complet ce qui supprimerait un apport décisif de tanins. Cependant, un rouge issu de macération pelliculaire (technique qui consiste à laisser les grains en contact pendant plusieurs heures avant de presser) pourra compenser l'éraflage.

---

(\*\*) Dans son ouvrage aujourd'hui épuisé « Le vin authentique »

## 5. BON APPÉTIT !

Les multiples apports nutritionnels du vin lui donnent aussi un rôle apéritif dont l'efficacité, qui n'est plus à démontrer, n'a d'égal que le plaisir qu'il procure.

A l'heure de l'apéritif...

Qui dit apéritif dit mettre en appétit, en appétence. Il ne faut pas confondre dès lors avec ces alcools violents qu'on a pris l'habitude d'ingurgiter avant de passer à table et qui loin de remplir cette fonction agréable détruisent en fait toute envie physiologique de nourriture, provoquant une réaction négative de l'organisme qui vient d'être ainsi agressé.

Cependant il est essentiel pour notre bonne santé de bien se préparer à ingérer les aliments et à en faciliter l'élimination des déchets.

Nos papilles gustatives doivent donc être mises en éveil, pour notre plus grand agrément, de même que nos sucs digestifs doivent être titillés pour, en quantité suffisante, participer activement à la bonne marche de l'opération. Ainsi est-il reconnu (qu'au-dessous de 15 %) l'alcool du vin, ayant un rôle stimulateur sur nos fonctions de sécrétions salivaires et de suc gastrique, répond à l'attente qu'on se fait d'un apéritif.

Ce dernier peut être d'ailleurs de plusieurs ordres : une bonne promenade au grand air, un liquide propice, des fumets agréables... de ces choses qui font, comme on dit avec justesse : saliver.

Curieusement on notera qu'il vaut mieux suspendre la consommation d'eau dans l'heure qui précède le repas. En effet elle aurait un rôle de dilution des sucs digestifs au moment où ils doivent être concentrés et prêts à agir.

La pratique conviviale de l'apéritif, cérémonie quasi reli-



gieuse dans certaines de nos régions, demande à être quelque peu remise en cause pour ne pas dégénérer en consommation de groupe d'alcools forts.

Aussi, pour ces occasions, préférez chaque fois qu'il est possible, un simple verre de bon vin (et pourquoi pas celui qui vous accompagnera pendant tout le repas ?) à ces détonnants produits qui usurpent leur qualité. (Rappelons ici que l'alcool issu de la fermentation du jus de raisin a des propriétés d'assimilation que n'a pas celui obtenu par distillation).

De plus, le dégustant ainsi en préliminaire, avant que le palais soit empli d'autres saveurs, ce sera une excellente occasion de goûter et d'apprécier de manière presque objective ce qu'on boira par la suite.

#### **Quels vins choisir pour ouvrir l'appétit ?**

Si celui prévu pour le repas peut souvent convenir, on évitera cependant les vins trop chaleureux (chargés en alcool), liquoreux ou moelleux, pour leur préférer des blancs secs équilibrés, voire effervescents. Le blanc de Bergerac, le Sylvaner d'Alsace, le Beaujolais blanc, le Sancerre ou encore le Chablis rempliront cette mission avec aisance et élégance. De même un Crémant de Bourgogne, d'Alsace ou de Bordeaux sera une excellente entrée en matière (et, pourquoi pas ? un Champagne). (\*) On fera attention à les servir frais sans excès (de 4 à 6 °C) mais surtout pas glacés!

---

(\*) On a malheureusement coutume de consommer les vins effervescents en fin de repas, en dessert : ils viennent alors surcharger un organisme déjà trop sollicité qui ne peut plus les apprécier. Il vaut beaucoup mieux les prendre en premier et, pourquoi pas, pendant tout le repas. Ce n'est un luxe qu'apparent : un bon Crémant ne coûtant pas plus cher qu'un vin correct.

## 6. BONNE DIGESTION

On a coutume de dire "l'alcool dissout les graisses" et le mot "digestif" s'appliquait aux alcools forts pris en fin de repas. Deux origines à cette coutume :

- soit une alimentation quotidienne nécessaire et riche mais qui devait permettre de reprendre le travail (souvent physique) sans lourdeur

- soit une alimentation exceptionnellement abondante et riche des repas de fête où l'alcool est consommé alors en milieu de repas ("le trou normand" par exemple qui consistait à ingérer un verre de Calvados entre ... deux plats de viande) pour "faire de la place" pour la suite.

On comprend que cette fonction d'auxiliaire digestif ne soit plus de mise aujourd'hui. La diminution sensible des repas de fête (en nombre et en abondance), comme la sédentarisation du travail rendent plus nocive qu'utile cette ingestion d'alcool supplémentaire.

Le rôle "dégrossier" d'hier accélérerait, dans l'activité quotidienne, la fourniture au corps humain d'une masse carbonique à brûler pour fonctionner normalement. Aujourd'hui cela reviendrait à surcharger un organisme déjà saturé.

Cependant l'alcool naturel du vin (assimilable, également nettoyeur mais de manière pondérée) participera à l'activité digestive quotidienne de manière positive, parce qu'il sera intégré à l'ensemble des aliments.

Votre repas devra donc être accompagné de vins judicieusement choisis, selon certaines règles diététiques ou, sinon, attendez-vous à certaines conséquences logiques voire désagréables.

Ainsi un rouge tannique, sans excès, doté naturellement d'acide tartrique stimulera les sucs pancréatiques et la bile augmentant la capacité de l'organisme.

Par contre ne vous étonnez pas qu'un vin pauvre en tannin et riche en sucre (blanc ou rosé, a fortiori un vin doux, moelleux ou liquoreux) complique le travail.

D'autres vins allégeront l'activité digestive (champagne, crémant). On dit, familièrement, que les bulles font roter : c'est vrai. Et le rot participe de la digestion : n'oublions pas nos premiers mois!

Le choix judicieux se portera soit sur un équilibre sans excès, soit sur un vin unique rouge ou effervescent.

Sans oublier le rôle calmant (sur lequel nous reviendrons prochainement) du vin qui aide souvent à décontracter les muscles de certains organes évitant ainsi ce qu'on appelle la "paresse intestinale". Dans ce cas, le docteur Maury propose de choisir « un vin très riche en potassium, élément qui agit sur la tonicité et la contractibilité des muscles » et conseille un vin de Médoc.

#### **Quels vins choisir pour bien digérer ?**

En vins uniques : rouges tanniques du Bordelais (Médoc, Pessac-Léognan, Graves), du Sud-Ouest (Madiran ou Béarn) ou de Loire (Saumur Champigny par exemple), effervescents (Champagne ou Crémants).

En vin d'accompagnement prendre soin d'associer toujours un rouge tannique. Dans le cas où le vin unique serait un vin lourd à tendance doux (blanc ou rosé), un conseil : préparez-vous à faire la sieste... ce qui est aussi un digestif naturel bien connu.

## 7. BONNE NUIT !

Encore une idée reçue qu'il faut revoir : l'alcool rend nerveux ! L'abus d'alcool, oui, les alcools "violents" oui.

Mais, au contraire l'alcool naturel contenu dans le vin, équilibré par tous les éléments qui l'y entourent est, lui, un remarquable calmant nervin, équilibrant psychique, soporifique doux par excellence.

Son alcool assimilable, tout d'abord : avec une action euphorisante bien connue il anihile les angoisses destructrices du sommeil. Et ses constituants minéraux le prédisposent à jouer les marchands de sable.

Le cuivre qui protège les fibres nerveuses de l'organisme des attaques extérieures. Le zinc (cousin du cuivre en l'occurrence) par son apport essentiel dans l'équilibre "acido-basique" de l'organisme, remarqué par la nutritionniste Régine Durbec. Le manganèse bien connu pour diminuer l'irritabilité physiologique et psychique. Le potassium qui régularise le rythme cardiaque et prévient l'hypertension. Enfin le calcium, constitutif déterminant de l'organisme humain par son action propre ou réciproque avec le magnésium (pour le cœur) et le fer.

On le voit ses qualités en ce domaine ne sont pas minces.

Peut-on dès lors remplacer les neuroleptiques, calmants nervins et autres somnifères par un simple verre de bon vin le soir ?

Ce serait trop facile, dites-vous, dubitatif...

Et pourtant cette cure quotidienne, expérimentée depuis de nombreuses années aussi bien en Europe qu'en Amérique, montre que, là encore on préfère trop souvent le précepte shadokien : pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué .



C'est cependant ce qu'avancait récemment le Dr Hervé Robert (de l'Institut Vitalité et Nutrition) : « une consommation modérée de vin serait bien souvent préférable à celle des tranquillisants ou somnifères, grâce aux effets anti-stress et anxiolytiques de l'alcool et des petites doses de lithium et de magnésium qui lui sont associées. Ainsi le vin peut contribuer à prévenir les abus de tranquillisants dont sont souvent coutumiers les Français » et... friands les laboratoires producteurs de ces médicaments!

Claude Aubert dans ses travaux diététiques rappelait aussi que dans certains hôpitaux psychiatriques « la consommation régulière d'un verre de vin par jour s'est traduite par une nette amélioration du comportement social et par une diminution de la prise de somnifères ». Il aurait pu ajouter que ce constat a été fait également dans nombre d'établissements de gériatrie ou nos anciens ne se portent pas plus mal d'un verre de vin rouge le soir en place de cachets chimiques.

### **Quels vins pour bien dormir ?**

S'il s'agit uniquement d'équilibrer l'organisme au moment du repos et de lui éviter tout pic de stress on choisira un vin capiteux, généreux : des Chateaufort du Pape rouges, des Saint-Emilion Grand Cru des bonnes années ou des Corbières âgés.

Cependant si la question est d'évacuer en les dissolvant des cristaux acides stockés dans l'organisme et qui y deviennent irritants, il convient de prendre en préventif un vin blanc diurétique apte à résoudre la cause : les Alsace génériques Chasselas, Sylvaner ou Muscat sauront vous aider dans ces moments de tension.

## 8. BONNE CONVALESCENCE

Si nous insistons sur le vin **aliment de santé** c'est aussi parce qu'il faut éviter de le considérer comme un aliment remède. Il ne faut pas, en la matière prêter à confusion et la distinction est importante.

Même s'il existe de nombreux vins médicinaux (dont nous avons déjà parlé et sur lesquels nous reviendrons). Et, dans ce cas précis, l'alcool agit principalement en amplificateur et catalyseur d'autres ingrédients dominants (plantes, essences, etc.).

Comme aliment de santé, son rôle de complément nutritionnel dans les régimes de convalescence est désormais réputé : ce n'est pourtant pas une nouveauté.

Ne remontons pas jusqu'aux médecins de l'Égypte antique (dont la production viticole ne fut jamais remarquable) ni aux grecs (et à l'utilisation de la résine comme conservant...); évitons aussi Hippocrate à qui on prête tant : tous ces précurseurs d'une médecine — forcément — naturelle n'avaient pas les mêmes critères que nous en matière œnologique.

Contentons-nous de manière plus réaliste de convenir, comme on le reconnaissait dès le Moyen Âge, que le vin est un appoint alimentaire privilégié dans le cadre des suites de maladies, accidents, blessures, convalescence, "relevailles"...

**Ses vertus antiseptiques** (notamment pour le vin rouge grâce à ses nombreux polyphénols, mais le vin blanc aussi par ses acides phénols) ont une action préventive des risques de type infectieux (dont on sait hélas qu'ils sont souvent plus dangereux que la maladie d'origine elle-même).

Son action anti-virale, liée elle aussi à sa richesse tannique, joue un rôle intéressant dans cette prévention. Méfions-nous cependant de certains auteurs très optimistes qui lui oc-

troient une action anti-sida, argument aujourd'hui sans fondement.

Antiseptique, oui, remède miracle non!

**Sa richesse en sels minéraux** en fait un agent précisément reminéralisant de premier plan. Sa consommation quotidienne fournit plus du dixième de nos besoins de ce type, en calcium par exemple. Il faut souligner (dans les cas de fractures) cette qualité recalifiante aussi utile qu'agréable

L'avantage du vin dans ce domaine est son apport équilibré et directement assimilable au contraire des suppléments mono-actifs la plupart du temps de synthèse qui conduisent à un déséquilibre d'ensemble.

**Reconstituant**, il faut lui réserver une place de choix dans les régimes de convalescence.

La phase dite "d'adynamie" qui vient après la maladie reste toujours une épreuve lourde pour un organisme déjà trop sollicité et fragilisé. Elle correspond en fait à un état général de manque dans une période de reprise de vitalité. Le vin, là encore, vous fera bénéficier de ses composants naturels.

On le voit, ainsi associé à l'alimentation quotidienne le vin devient un élément déterminant de l'équilibre énergétique indispensable à toute convalescence et remise en forme.

Et peut-on oublier que le Champagne servi aux jeunes mères après l'accouchement avait autant pour but de fêter l'heureux événement que d'apporter son écot au rétablissement prompt, généreux et actif...

### **Quels vins pour votre convalescence ?**

Des rouges taniques, sans excès : Bordeaux, Médoc, Graves, Châteauneuf du Pape, Mercurey. Les blancs secs issus de ces mêmes terroirs et également de terroirs riches en sels minéraux (Champagne, Alsace, Vouvray).

## 9. LES VERTUS DES TERROIRS

Après avoir passé en revue les qualités et bienfaits du vin aliment de santé, il est utile de parcourir le vignoble français pour en découvrir les vertus.

En effet chaque appellation par son terroir et ses cépages apportera des éléments parfois différents, souvent complémentaires : sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, etc.

Nous vous proposons de procéder par étapes et de partir de l'Alsace, descendre le Rhône, passer en Provence, longer les Pyrénées et remonter par le Bordelais puis la Loire.

**L'ALSACE.** Particularité : ce sont des vins de mono-cépages qui en portent le nom : Sylvaner, Gewurztraminer, Riesling, Pinot noir, etc. Seul l'Edelzwicker est un vin d'assemblage. Tous blancs sauf le Pinot noir on y trouve : sels minéraux, calcium, silice, sels potassiques et d'aluminium, vitamine B7.

Les sels potassiques ont un effet d'élimination de l'acide urique et de l'urée et facilitent le drainage du circuit digestif.

On conseillera donc les vins d'Alsace en premier lieu dans tous les cas où l'élimination est difficile et dans les attaques de rhumatisme. Bien entendu ce sont aussi d'excellents auxiliaires de reminéralisation.

**CHAMPAGNE.** Le terroir riche en acide phosphorique, sels minéraux se retrouve dans le vin : sodium, magnésium et sel de potassium (le bi-tartatre de potassium) excellent tonique musculaire notamment au niveau cardiaque et digestif. Si ses bulles rendent joyeux : le phosphore, très présent en est responsable. Plusieurs vitamines B aident à l'équilibre nervein. Son soufre naturel aide à l'élimination des toxines et favorise le travail de l'estomac. Le docteur Maury le recommande en particulier pour les "affections coronariennes et les suites



de l'infarctus du myocarde".

**JURA.** Ses blancs issus de longues cuvaisons en bois (Côtes du Jura, Vin Jaune) se distinguent particulièrement par leurs propriétés reminéralisantes (calcium et silice notamment).

**SAVOIE.** Riches en sels alcalins (carbonates) ils ont une action alcalinisante reconnue depuis très longtemps qui en fait un calmant doux ce qui peut paraître étonnant quand on goûte la verdeur de certains vins de cette région. Diurétique (comme tous les vins blancs secs). Drainage des urines, prévention de rhumatisme sont ses principales qualités.

**BOURGOGNE.** Terroir vaste et varié qu'il convient de distinguer en trois régions principales :

**BOURGOGNE de l'Yonne** (Chablis, Petit Chablis). Sur un sol marqué en calcaire et silice, son vin blanc est riche en tartrate et en sulfate de potassium. C'est un bon draineur général, diurétique efficace qui possède aussi un effet dynamogène sur le système nerveux. Recommandés dans les cas d'hypertension, arthrite et dépression.

**BOURGOGNE DE LA COTE D'OR** (Côtes de Nuits, Beaune, Santenay, Meursault, Saint-Aubin, etc.). Sols riches en sels minéraux, chaux, argile issu souvent d'alluvions de terres grasses, présence notable d'oxyde de fer. Les rouges sont toniques, reminéralisants, recalifiants et "favorisent la formation de globules rouges dans le sang" (Dr Maury). Ce ne sont pas des vins pour les organismes surchargés et au contraire sont des auxiliaires heureux de remise en forme.

Les blancs sont diurétiques et draineurs.

**BOURGOGNE DE SAONE ET LOIRE** (Givry, Mercurey, Mâcon, Côte chalonaise). Propriétés similaires aux deux autres régions bourguignonnes avec un effet bactéricide plus prononcé. Mêmes recommandations générales.

**BEAUJOLAIS.** Très riches en sels minéraux (calcium, magnésium) donc reminéralisants, recalciants. Antiseptiques et bactéricides. Apéritifs, ils conviennent à tous et seront aussi un calmant doux pour les angoissés. Sa richesse en tanin (pour le rouge) en fait un régulateur du système digestif à recommander dans les cas de diarrhées.

**COTES DU RHONE.** Des vins légers génériques aux capiteux Chateaufort du Pape les Côtes du Rhône ont cependant en commun un terroir et des cépages. Calcium, sels de chaux, silice, vitamine D sont leurs principaux apports à l'alimentation. Recommandés pour la guérison des accidents osseux, comme calmant doux ils sont bénéfiques pour la peau, l'œil et ont aussi des propriétés cicatrisantes anti-suppurations. Les rouges sont apéritifs et stomachiques : on les recommande donc aux paresseux de l'estomac manquant d'appétence. Leur richesse en vitamine D les signale dans les cas de problèmes de développement (rachitisme notamment).

Au sud est de cette région les Côtes du Ventoux sont à signaler pour leur richesse en minéraux, oligo-élément et sels ferrugineux. Ils peuvent avoir un rôle important pour la production de globules rouges et à ce titre sont à recommander dans tous les régimes des convalescence issus d'hémorragies.

**PROVENCE.** Leur calcium et leur magnésium agiront en prévention du cholestérol et des problèmes intestinaux. Rhumatisme, arthrose et maladies d'excès (la goutte par exemple) profiteront aussi du magnésium commun aux vins rouges de cette région.

**CORSE.** Vins réputés pour leur richesse en silice et en vitamines. Action remarquable sur les malades déprimés. Vin reconstituant. La silice lui confère aussi une propriété anti-microbienne et cicatrisante reconnue.

**LANGUEDOC ROUSSILLON.** Riches en sels minéraux ils sont aussi reminéralisants. Le manganèse des vins du Minervois et des Corbières les recommande pour la régulation des fonctions de reproduction mais aussi préviendra l'arthritisme et les problèmes respiratoires chroniques ou saisonniers (asthme, rhume des foies).. Le phosphate de la Blanquette de Limoux en fait un calmant doux aux bulles joyeuses pour les déprimés. Les vins doux naturels (Muscat, Rivesaltes, etc.) sont des vins de convalescence et d'apéritifs.

**JURANÇON.** Connu pour son blanc moelleux (vin de baptême de Henri IV... qui n'en fit pas d'autre usage!), le Jurançon produit aussi un blanc sec. Les deux ont des propriétés voisines (issus du même cépage Manseng) pour ouvrir l'appétit, aider aux fonctions digestives et intestinales (notamment la constipation).

**MADIRAN.** Vins rouges chargés de tanin (vin issu du cépage Tanat : c'est tout dire). Riche en silice, vecteur privilégié de la vitamine C. Recommandé dans tous les problèmes de croissance (rachitisme) ou pour réparer une alimentation déséquilibrée (scorbut). Action intéressante sur les tissus. Son tanin en fait un régulateur intestinal naturel (diarrhée).

**VINS DE BERGERAC.** Les rouges, légers, comme les blancs doux moelleux sont de bons auxiliaires du système digestif. Ces derniers ont aussi une action calmante, équilibrante et tonifiante à la fois sur le système nerveux. Le Pécharmant par sa richesse en fer est à signaler spécialement contre les anémies et dans les régimes reconstituants.

**VINS DE GAILLAC.** Les blancs secs réputés sont actifs pour résoudre les problèmes intestinaux et digestifs et utiles dans les régimes liés aux excès (arthritisme, obésité). Les rouges ont des vertus très proches des rouges de Bergerac.

**CAHORS ET QUERCY.** Vins rouges riches en calcium, silice et fer. Vivement conseillés dans tous les régimes de re-

constitution, de convalescence et dans le régime quotidien des personnes atteintes d'asthénie chronique.

**BORDELAIS.** Les vins rouges ont pour particularités leurs richesses en fer, phosphores, calcium, potassium, tanins et vitamines. On les retrouvera donc dans tous les régimes reconstituants et reminéralisants mais aussi pour tout ce qui concerne la stimulation des fonctions apéritives et digestives. Les tanins par leur apport en vitamine P en font un auxiliaire efficace pour les problèmes sanguins et cardio-vasculaires. Les blancs bordelais secs, riches en silice sont également très conseillé pour les régimes reconstituants. Les moelleux (Sauternes notamment) riches en calcium et sucre ont des propriétés équilibrantes pour le système nerveux mais aussi toniques. Ce sont d'excellents apéritifs.

Note spéciale pour les Saint-Emilion qui par leur richesse en calcium et magnésium sont des facteurs reminéralisants importants en cas de problèmes osseux.

#### **VAL DE LOIRE**

**MUSCADET et GROS PLANT.** Blancs riches en potassium, magnésie, vitamine B7. Toni-cardiaque et régulateur de graisses, utiles aux diabétiques et dans les cas de maladies d'excès.

**ANJOU et SAUMUR.** Des blancs doux moelleux riches en alcool utiles pour la régulation du système digestif. Des rouges chargés de silice et calcium propres aux régimes reconstituants et aux suites de fractures.

**BOURGUEIL et TOURAINE.** Rouges riches en calcium, blancs riches en silice. Les blancs pétillants (Vouvray) ont les vertus des bulles joyeuses : calmants et toniques à la fois. Action intéressante sur la régulation de l'appareil digestif. Les Bourgueil sont recommandés dans les régimes de convalescence.

## 10. LES VINS MÉDICINAUX

Si le vin ne doit pas être considéré, en tant que tel, comme un remède ou une médecine, il existe par contre de très nombreuses préparations, à base de vins, aux vertus médicinales reconnues de longue date. En voici les plus représentatives.

**Aérophagie** et douleurs gastro-intestinales. Faites macérer 12 heures 40 grammes de centaurée sèche dans une bouteille d'anjou blanc sec. En prendre un verre avant chaque repas.

**Anémie.** Le vin de raifort (sauvage de préférence). Faites macérer pendant quarante-huit heures 25 grammes de racine de raifort et 25 g de baies concassées de genièvre dans une bouteille de vin de Cahors. Filtrez. Prendre deux petits verres par jour avant les repas.

**Anémie.** Vins anti-anémiques du docteur Maury :

1. Faites macérer 15 jours 50 grammes de racines sèches de gentiane dans un vin rouge tannique (Cahors, graves, côte de Beaune, Corbières...). Filtrez. En prendre un verre avant le repas.

2. 50 grammes de poudre de quinquina dans une bouteille de vin rouge bien charpenté donneront un vin requinquant, comme son nom l'indique.

**Antiseptique.** 50 g de sommités fleuries dans un litre de vin rouge, laissez macérer 10 jours. Filtrez. Un à deux verres pendant ou après le repas. L'origan (thym sauvage) apportera aussi ses vertus toniques, stomachiques et antalgiques.

**Apéritif du docteur Maury :** mélangez 15 grammes de

feuilles fraîches de noyer et le zeste de deux oranges (bio) avec 20 centilitres d'eau de vie et un litre de vin rouge à 10 ou 11°. Laissez macérer 15 jours. Filtrez. Ajoutez 200 grammes de sucre. En prendre un verre avant les repas.

**Apéritif de Régine Durbec.** Faites macérer dans 5 litres de rosé de Provence et un litre d'alcool blanc, 4 oranges et 3 citrons coupés en morceaux avec leur peau, 1 bâton de vanille Bourbon, un kilo de sucre de canne roux et quelques peaux d'orange séchées (au soleil). Laissez macérer 25 jours en remuant de temps en temps pour diluer le sucre. Filtrez avec un filtre en papier et mettez en bouteilles pour laisser vieillir quelques semaines au moins. Prendre un verre avant le repas.

**Arthrite.** Vin de reine des prés (dur Dr P. Lautié). Dans un litre de vin blanc, faire macérer pendant quelques jours, 50 à 100 g de reine des prés. Elle renforce la couleur dorée du vin et le parfume fort agréablement. Après filtration, boisson agréable pendant les repas. Convient aussi aux hydropiques et rhumatisants.

**Asthénie.** Ce vin de sauge de Régine Durbec se prépare avec une bouteille de cahors, de saint-émilion ou de côte de nuits en laissant macérer 75 g de feuilles fraîches de sauge dans un litre de vin rouge, pendant 10 jours. Filtrez et diluez 3 cuillerées à soupe de miel (de thym ou de romarin) et laissez fondre avant de terminer vos repas par un petit verre à liqueur de ce breuvage. Rappelons le dicton provençal : « la maladie ne se développe pas dans un jardin où pousse de la sauge ».

**Bronchite aiguë :** prenez un vin chaud (chauffé au bain-marie), trois fois par jour avec de la cannelle, un zeste de citron, 5 morceaux de sucre brun de canne. Deux à trois



fois par jour.

**Bronchite chronique** : dans une bouteille de muscat faites macérer une semaine 80 grammes de racines d'aunée. Filtrez. En prendre deux verres par jour.

**Dépuratif et tonique.** Le vin de pissenlit, de Régine Durbec. Dans un grand bocal en verre ou une jarre, mettez : 250 g de pétales de fleurs de pissenlit frais avec deux litres de vin de votre choix; ajoutez les zestes d'une orange et d'un citron non traités, un petit morceau de gingembre frais et laissez reposer pendant 5 jours. Filtrez et ajoutez 300 g de sucre de canne roux que vous laissez fondre avant de mettre en bouteilles et de conserver deux à trois mois minimum. Un verre pendant chaque repas.

**Diabète** : voir vin de sauge ci-dessus.

**Digestion.** La camomille (romaine) dissipe l'irritabilité et exerce une action favorable sur la digestion par son action antispasmodique. Mettez à tremper 20 fleurs de camomille romaine dans une bouteille de monbazillac (le blanc d'anjou ou le vouvray peuvent aussi convenir) avec 30 g d'écorces d'orange amère séchées et 20 morceaux de sucre de canne roux. Filtrez au bout de 36 heures seulement. Ajoutez un verre d'eau-de-vie blanche et mettez en bouteille. Prendre en apéritif. Les dépressifs, comme nous l'indique Régine Durbec, lui seront reconnaissants de son effet « coup de fouet ».

**Diurétique puissant** (du Dr R. Lautié) : Vin d'oignon. Laisser dix jours 200 G d'oignons blancs hachés et 100 g de miel blanc dans un litre de vin. Filtrer au bout des dix jours. Prendre trois cuillerées à soupe au coucher et au lever.

**Fatigue et déprime** : un autre vin de gentiane. Laissez macérer deux jours au soleil : 60 cl de beaujolais, 15 g de

poudre de gentiane, une pincée de safran avec 100 g de miel. A prendre en apéritif, un verre avant le repas.

**Fatigue des personnes âgées** : le vin d'épinard. Laissez macérer quelques heures 60 cl de cahors, deux feuilles d'épinard frais coupées en lamelles, une pincée de gingembre ou de noix de muscade. Un verre avant chaque repas.

**Grippe**. En période de fièvre prenez un vin chaud à partir de côte rôtie, chauffé au bain-marie avec de la cannelle et du sucre. En prendre 4 à 5 verres par jour. Un vin charpenté des Côtes du Rhône pourra convenir (le côte rôtie est cher!).

**Hypertension** : faites macérer pendant au moins une semaine 75 grammes d'ail frais et pilé dans une bouteille de pouilly ou de châblis. En prendre un verre par repas ou en apéritif.

**Impuissance** : faites macérer, pendant au moins une semaine, 8 grammes de racines de berce dans une bouteille (75 cl) de médoc. Puis en boire un verre par jour, le soir en apéritif par exemple. Plus naturel que la Viagra...

**Laxatif**. Faites macérer 15 jours 25 grammes de racine de gentiane dans une bouteille d'anjou blanc. En prendre un verre à chaque repas.

**Mémoire**. Le vin de millepertuis. Laissez macérer 24 heures dans une bouteille de premières côtes de bordeaux 30 g de sommités fleuries de millepertuis, le zeste d'un citron. Matin et soir, un verre.

**Reconstituant** : faites macérer 35 grammes de poudre de fenugrec dans une bouteille de vouvray, pendant une semaine. En prendre un verre avant chaque repas.

**Sexualité.** Le vin au gingembre. Laissez macérer 48 heures, dans 60 cl de bourgogne type haute côte de beau-ne ou santenay : 2 gousses de vanille, 10 petits dés ou lamelles de gingembre frais, 5 à 10 g. de poudre de ginseng, 1 clou de girofle, une cuillerée à café de pollen, 50 g de miel. Prendre le matin à jeun, un verre par jour. (Voir également chapitre suivant).

**Urticaire** (provoquée par les fraises ou les fruits) : faites tremper avant le repas, et jusqu'au dessert, vos fraises (ou autres fruits) dans un verre de bordeaux (graves, par exemple). Le vin aura un effet anti-allergie assuré.

## 11. LES VINS D'AMOUR

Réputé pour mettre en verve, apéritif et digestif, le vin possède aussi avoir des vertus amoureuses, et il nous apparaît judicieux de proposer quelques liqueurs, préparations et élixirs propres à entretenir le désir amoureux, facteur d'équilibre physiologique s'il en est. Notre ami Robert Morel s'était, en son temps, penché avec gourmandise sur ces boissons. Que ce chapitre lui soit un hommage.

(Rappelons que, dans tous les cas, utiliser un vin d'origine biologique garantira un résultat sans migraine... et donc d'autant plus de plaisir).

### **Apéritifs amoureux.**

*Avec l'ortie.* Faites une poudre avec du poivre et de la semence d'ortie. Mettez dans un vieux bordeaux (Côtes de Francs ou Graves), laissez reposer quinze jours. En boire un ou plusieurs petits verres avant l'heure des amours.

*Avec le céleri.* Mélangez une cuillerée à café de sel de céleri, un quart de cuillerée à café des 4 épices, une demi-cuillerée à café de poivre gris avec un peu de muscade râpée et un jus de tomate. Agitez avant de boire. Buvez.

Certains se contenteraient aujourd'hui de faire un cocktail avec deux tiers de champagne et un tiers d'orange pressée... peut-être se vantent-ils.

### **Le vin de cannelle.**

Rassemblez : 30 g. de cannelle concassée, 30 g. de gingembre, 8 g. de girofle, 30 g. de vanille, 1 kg de miel clair (acacia par exemple), 3 litres de vin rouge bien charpenté (de Saint Chinian ou des Corbières ou, mieux encore : des Baux de Provence).

Faites cuire le vin avec les quatre premières aromates sans aller jusqu'à l'ébullition. Retirez du feu et ajoutez le miel

en le laissant fondre.

Laissez reposer une journée puis passez au tamis.

Ajoutez en faisant dissoudre 10 centigrammes d'ambre gris, 2 centigrammes de musc pulvérisé et 4 g. de sucre candi.

Se boit à la température extérieure, revigore et prédispose.

On peut, si on est moins pressé, remplacer le passage sur le feu par une macération à l'abri de la lumière pendant cinq jour pleins.

#### **Le vin de gingembre.** Appelé également l'Omoudji.

Procurez-vous : du gingembre frais en racine (un gros doigt par litre d'eau), du sucre (deux morceaux par litre d'eau), des citrons (de préférence petits citrons verts), de l'eau en quantité nécessaire plus un bol pour faire tremper le gingembre.

Faites tremper le gingembre bien lavé dans l'eau du bol pendant une heure pour pouvoir l'éplucher facilement et le plus parfaitement.

Rincez-le et mettez-le dans un petit mortier ou un bol solide afin de le piler en une pâte à laquelle vous ajoutez de l'eau de façon à obtenir un liquide laiteux. A travers le chinois ou une passoire fine ou un linge, versez ce liquide dans la carafe d'eau.

Rincez le citron, enlevez un doigt de zeste que vous mettez dans la carafe.

Boire bien frais.

(On peut aussi utiliser le gingembre en poudre.)

#### **Le vin de vanille.**

Ce vin est aussi un apéritif qui agit sur la bonne tenue des sexes mais après une cure de 15 jours...

Réunissez, dans une bouteille de vin de Bordeaux déjà un peu vieilli (Côtes de Francs ou Haut-Médoc par exemple): de la vanille pulvérisée, de la girofle, du gingembre découpé,

de la cannelle à raison de deux pincées chaque et du sucre candi à raison d'autant que le reste. Agitez matin et soir pendant les huit jours qu'ils macéreront au soleil. Puis filtrez et consommez à température ambiante à raison d'un à deux petits verres avant l'amour.

#### **Le vin de figue.**

Dans un litre d'eau fraîche laissez macérer 8 jours 100 grammes de figues fraîches et quelques baies de genièvre mûres. Puis mettez le vin de figue dans des bouteilles à bière ou à cidre que vous boucherez au fil de fer. Laissez quelques jours à fermenter. Ensuite vous pouvez ouvrir une bouteille en n'oubliant pas que ce vin de figue comme tout vin d'amour ne se boit pas seul.

#### **Le vin de mélisse.**

Ramassez des feuilles fraîches de cette mélisse officielle qui ressemble à ces filles trop tôt poussé en tiges (mais qui ne vont pas en rester là ni comme ça). Laissez infuser à froid et à l'abri du soleil, pendant une bonne journée, 60 g. de feuilles dans un litre de vin blanc vif (un Sancerre ou un Chateaufort du Pape de l'année).

Filtrez et offrez au moment du coucher un petit verre. Puis, entreprenez.

#### **La crème de menthe.**

Dans un litre d'eau de vie de raisin, laissez macérer une quinzaine de jours 15 g de menthe verte séchée et 200 g de sucre. Secouez de temps en temps. Tenez à l'abri du soleil. Filtrez. Cette crème se boit pure ou dans un verre d'eau ou, mieux, dans un verre de lait glacé.

#### **Sirop de ginseng.**

Laissez macérer durant une semaine : 30 g. de racine de ginseng, 30 g. de bois de Rhodiola, 60 g. de truffe noire,



30 g. de feuille de Cataire, 15 g. de gousses de vanille, 30 g. de semences de Cardamone, 1 kg de sucre blanc, 1 kg d'ambre gris, 2 cg de musc ou civette et 3 litres de vin charpenté apte au vieillissement (Bandol rouge par exemple).

Remuez très souvent (deux à trois fois par jour). Filtrez au papier (sans colle). Gardez au frais.

Faites boire aux femmes désirées hésitantes...

#### **L'eau de citron.**

Recette africaine et rafraîchissante, excitante aussi. On la vend dans les gares et à la sortie des chantiers sous le nom de Lemouroudji.

Epluchez 50 g de gingembre que vous pilerez et mélangerez à du piment (éventuellement en poudre).

Tenez le tout dans un sachet d'étamine et laissez infuser dans 4 litres d'eau.

Sucrez et arrosez de 500 g de jus de citron.

A boire frais.

#### **Vins toniques.**

1. Faites macérer 50 g d'alchemille alpestre (feuilles triturées) dans 60 cl d'alcool blanc pendant 12 heures. Ajoutez-y une bouteille de blanc des Baux de Provence et filtrez après avoir laissé reposer huit jours. Trois petits verres par jour, loin des repas aideront à rendre tonique et amoureux.

2. Laissez macérer 10 g de graines d'anis réduites en poudre pendant 8 à 10 jours dans un litre de blanc sec de Châteauneuf du Pape ou de Riesling.

Prenez-en un petit verre au cours de la matinée...

## 12. LES VINS DE FÊTE

On assimile trop souvent fêtes et excès, au moins dans le domaine de l'alimentation et dans celui de la boisson. Il est utile de rappeler ici quelques conseils par rapport à ce type d'événements.

Qui dit vin de fête dit, pense, presque toujours : champagne.

Aussi, brièvement, saluons ici, cet élixir magique pour vous conseiller non de le prendre à la fin d'un repas copieux, après d'autres vins divers, en plus et presque en trop : mais, tout au contraire de lui rester fidèle pour accompagner toute la soirée.

Cela paraît coûteux ? à voir... En tout cas une garantie de bon réveil le lendemain matin. Le bon champagne n'est jamais traître et les bios sont plus que raisonnables pour les prix. Cela vous reviendra bien moins cher que de concocter un cocktail apéritifs, blanc, rouge, bulles, qui au bout du compte laisserait un souvenir certain dans votre budget comme dans votre estomac.

Cependant, d'autres vins de fête se prêteront à nos désirs de partage à Noël comme au Jour de l'An ou en toute occasion remarquable.

### Du moelleux substantifique

Tout ce qui dans votre repas demandera à être souligné, relevé, méritera un détour vers les moelleux Monbazillac, Haut Montravel, Sauternes ou Jurançon doux (il en existe désormais qui ne vous donneront pas le coup de bambou et deviennent véritablement l'honneur d'une appellation victime de ses abus). Je sais, certains vont hurler que jamais plus on

ne les reprendra à boire des blancs doux dont ils gardent de lourds souvenirs migraineux. Rappelez-vous bien bien que, dans le conventionnel, pour être sûr de conserver des vins à la matière incertaine on préfère les assommer d'anhydride sulfureux (voir premier chapitre) cause des lendemains qui déchantent. Avec les bios, le réveil sera léger et les idées claires. Ce n'est pas une raison pour abuser!

Ces blancs doux, moelleux ou liquoreux, s'harmoniseront très bien avec des « vins de bulles ».

### **Au vrai pays des vendanges tardives.**

Des vendanges tardives, issues de grains nobles ne peuvent naître qu'en Alsace, où on sait attendre vraiment (et parfois à la limite du supportable pour les nerfs du vigneron) que le raisin soit enfin à point, ayant perdu presque toute son eau pour délivrer le suc ultime. Ces vendanges tardives vous transporteront dans un monde qui n'est plus tout à fait celui du vin avec le suave et l'onctueux éclatant de ces parfums uniques poussés à leurs limites par la nature et le savoir-faire du vigneron. Puissant Riesling, fruité Gewurztraminer, délicat Tokay : monde à nul autre pareil.

### **Du Crémant considéré comme un art de vivre**

Plus simplement et pour en revenir aux bulles, il existe un moyen à la portée de beaucoup de célébrer nos fêtes: les crémants et méthodes traditionnelles.

La plupart des régions produisent ce qu'on appelait naguère des "méthodes champenoises". La Champagne en perte de vitesse économique a pratiqué un frileux repli sur soi interdisant à quiconque hors-elle-même d'utiliser ce terme.

Aussi les terroirs les plus avancés en la matière ont su se doter d'appellations crémant qui tout en respectant une vinification de type champenoise (raisins de la région, double

fermentation en bouteille, prise de mousse et levures indigènes) ont su acquérir une réelle typicité. La Loire, le Bordelais, la Bourgogne, l'Alsace nous en offrent qui valent tant de champagnes conventionnels... sans craindre aucune remontée d'agressivité acide. De plus les prix en sont très raisonnables: ils tournent en général autour de 40 F. la bouteille.

Là où cette catégorie n'existe pas, on trouvera néanmoins des méthodes traditionnelles, comme en Côtes de Toul, qui seront prétextes à une kyrielle de... kirs.

Certaines méthodes traditionnelles méritent une mention particulière : rejoignant (ou précédant historiquement) les travaux du bon Dom Pérignon, "créateur" du Champagne, remises en valeur par des vigneron scrupuleux, elles permettent de redécouvrir des trésors locaux oubliés. Ainsi la "Méthode gaillacoise" qui est, d'ailleurs, une sœur jumelle de la Blanquette de Limoux "ancestrale" puisqu'issue du même cépage et des mêmes savoir-faire.

On remarquera que dans tous ces cas de figure nos amis bios mettent un point d'honneur à nous transmettre une tradition sagement actualisée garante de la conservation intelligente de notre patrimoine œnologique.

### **Et les enfants dans tout ça ?**

Pas de véritable fête pour eux sans "leur champagne" : un pétillant de raisin comme on en trouve aussi au pays gaillacois où (là encore) des bios initièrent le genre. Très légèrement alcoolisé, délicatement parfumé ; de quoi former au goût ces générations et leur éviter de fréquenter trop les fast-food.

### 13. VOTRE CAVE DE SANTÉ

**Alsace** : Gewurztraminer, Riesling.

**Champagne** : brut blanc, brut rosé

**Bourgogne rouge** : Haute Côte de Beaune, Givry, Gevrey Chambertin, Pommard, Côte chalonaise, Volnay

**Bourgogne blanc** : Aligoté, Saint Aubin, Givry, Saint Romain, Chablis, Meursault. Crémant.

**Beaujolais** : rouge et blanc

**Côtes du Rhône** : Ventoux rouge, Chateauneuf du Pape rouge et blanc, Luberon rouge.

**Provence** : Baux de Provence rouge, Bandol rouge.

**Languedoc Roussillon** : Saint Chinian rouge, Minervois, Cabardès, Blanquette de Limoux.

**Sud ouest rouge** : Gaillac rouge, Cahors rouge, Côtes de Bergerac rouge, Irouléguay

**Sud Ouest blanc** : Monbazillac, Haut montravel, Jurançon.

**Bordeaux rouge** : Graves, Saint Emilion, Côtes de Francs, Haut Médoc, Premières Côtes.

**Bordeaux blanc** : Entre Deux Mers, Graves.

**Loire blanc** : Muscadet, Gros Plant, Sancerre.

**Loire rouge** : Anjou village, Touraine, Saumur Champigny, Bourgueil.

#### Quelles quantités ?

En règle générale 3 à 6 bouteilles de chaque vin donneront un bel ensemble qui répondra à vos désirs et vos plaisirs. Elles constitueront une cave équilibrée d'environ 200 bouteilles.

## 14. LES COMPOSANTS DU VIN

| Teneurs pour 100 g  | vin rouge | vin blanc | vin mousseux blanc | vin doux |
|---------------------|-----------|-----------|--------------------|----------|
| Eau (g)             | 91        | 88,4      | 91                 | 73       |
| Protides (g)        | 0,2       | 0,1       | 0,3                | 0,2      |
| Glucides (g)        | 0,2       | 0,1       | 1,4                | 10       |
| Lipides (g)         | 0         | 0         | 0                  | 0        |
| Fibres (g)          | 0         | 0         | 0                  | 0        |
| Alcool (g)          | 8,8       | 8,8       | 9,5                | 16       |
| Sodium (mg)         | 5         | 9         | 4                  | 4        |
| Potassium (mg)      | 100       | 75        | 48                 | 13       |
| Magnésium (mg)      | 20        | 12        | 6                  | 11       |
| Phosphore (mg)      | 20        | 10        | 7                  | 10       |
| Calcium (mg)        | 7         | 10        | 7                  | 4        |
| Fer (mg)            | 0,9       | 0,9       | 0,5                | 0,4      |
| Carotène (mg)       | 0         | 0         | 0                  | 0,01     |
| Thiamine B1 (mg)    | 0,01      | 0,01      | 0,03               | 0        |
| Riboflavine B2 (mg) | 0,02      | 0,01      | 0,01               | 0        |
| B6 (mg)             | 0,02      | 0,02      | 0,02               | 0        |
| Niacine B3 (mg)     | 0,09      | 0,07      | 0,07               | 0,08     |
| B5 (mg)             | 0,05      | 0,03      | 0,03               | 0        |
| B9 (mg)             | 0,2       | 0,2       | 0,1                | 0,1      |

— **Egalement, tous les vins contiennent** (pour 1 litre) :

Silicium 40 mg, Bore 4,9 mg, Zinc 1,5 mg, Cuivre 0,44 mg, Manganèse 1,2 mg, Lithium 0,01 mg, Iode 0,05 mg.

Acides organiques : tartrique (2 à 5 g), malique (traces à 10 g), citrique, lactique (1 à 12 g).

Sources : Vins et Santé, L'Impatient hors-série (d'après Répertoire général des aliments, INRA (éd. Lavoisier) et Dictionnaire de nutriti-



tion et diététique (éd. Masson).

— **Des alcools.** Principalement : Ethanol (alcool éthylique), qui fournit un apport calorique important, massif voire brutal à l'organisme; sorbitol (qui agit sur la digestion et la sécrétion biliaire) et le glycérol (« qui donne au vin son velouté », Dr. Maury).

— **Des polyphénols.**

« Ce sont des substances naturelles réductrices excessivement répandues dans le monde végétal; seules les parties solides du raisin (rafles, pépins et peaux) en contiennent. Ils donnent une sensation d'astringence amère en bouche parce qu'ils possèdent des propriétés tannantes des protéines. Il y a cinq classes de polyphénols :

1. Les acides phénols et les acides coumariques incolores

2. Les tannins incolores, tannins condensés de catéchine élémentaire dont la taille dans le vin grossit avec le degré de polymérisation depuis un poids moléculaire de 500 (oligomères très importants pour la santé vasculaire) jusqu'à un poids moléculaire de 5 000 dont la grosseur anéantit la sensation astringente.

3. Les flavonoïdes, de couleur jaune, présents dans les blancs comme dans les rouges.

4. Les anthocyanes rouges contenues exclusivement dans les pellicules des raisins noirs, conditionnent la robe rouge du vin.

5. Les quinones : tous les polyphénols réducteurs ont vocation à s'oxyder pour protéger les autres composés viniques de l'oxydation. »

(Extrait de *Le Vin authentique*, par le Dr S. Bihaut).

## 15. Cure de raisin et vinothérapie

La cure de raisin est une mono-diète à base de raisin de table. On trouvera dans l'ouvrage *Régénération et détoxica-*

*tion par la cure de raisin* de Christopher Vasey et Johanna Brandt (éd. Jouvence) les renseignements utiles à ce sujet.

La vinothérapie associe la cure de raisin et les substituts sous-produits du raisin du vin dans un régime diététique spécifique. Cet usage médicinal encore peu utilisé en France tend à se développer. Ainsi le Château Smith Haut Laffite (en Pessac Léognan) vient de créer un complexe hôtelier/thérapie de luxe consacré à cette méthode.

## 16. Bibliographie.

*La médecine par le vin*, Dr E. Maury (éd. Artulen)

*Soignez-vous par le vin*, Dr E.-A. Maury (Marabout)

*Le guide du vin authentique*, Dr S. Bihaut (Sang de la terre)

*Les vertus thérapeutiques du Bordeaux*, Drs Tran Ky, Drouard et Guilbert (éd Artulen)

*L'Esprit du vin*, Régine Durbec (Jouvence)

*Vins et santé*, L'Impatient hors-série

*Initiation à la dégustation*, Max Léglise (Jeanne Laffite)

*Les méthodes biologiques appliquées à l'œnologie*, deux volumes, Max Léglise (Courrier du Livre)

*Possibilité & moyens de restrictions de SO<sub>2</sub> en œnologie*, Max Léglise (auto-édition).

*Raisin, Vin, Vinaigre*, Raymond Lautié (Vie et Action)

*Cuisine, vins, bonbons et médecine aphrodisiaques*, Robert Morel (éd. Morel)

*La virilité par les plantes*, E. Vaga (éd. de Vecchi).

*La santé par le raisin et la vinothérapie*, M. Cathiard-Thomas (de la famille des propriétaires du Château Smith Haut Laffite) et C. Pezard (éd. Médicis)

*Connaître les vins de France*, Alain Ségelle & Monique Chassang (éd. J.-P. Gisserot).

*Revue Nature & Progrès, Biocontact, Consommation, Belle santé, Alter Agri, Revue des œnologues, Cahiers de nutrition et de diététique, L'Impatient.*

Bulletin du REVE (Réseau du Vin Ecologique).

Articles et conférences de l'auteur.