



PARIS : Les Chroniques du Cœur – « Le vin est-il bon pour le cœur » ?

Par [Thibaut Antoine-Pollet](#). On l'a tous entendu au moins une fois : « Un verre de vin rouge par jour, c'est bon pour le cœur ». Une phrase

répétée comme une vérité absolue, souvent autour d'une table, rarement dans un hôpital. Et pourtant, cette croyance populaire, solidement enracinée dans notre culture, ne repose sur aucune preuve scientifique solide. Pire encore, elle détourne l'attention des véritables enjeux de santé publique.

Une idée qui a traversé les siècles

Tout commence en 1866. À la demande de Napoléon III, inquiet de l'état des vignobles français, Louis Pasteur publie ses Études sur le vin. Il y affirme que le vin français peut être considéré comme « la plus saine, la plus hygiénique des boissons ». À une époque où l'eau était encore source de maladies, cette déclaration fait sens. Mais elle va aussi poser les bases d'un mythe durable, celui d'un vin médicament.

Les décennies suivantes verront défiler un cortège de justifications scientifiques, politiques et culturelles. En 1939, le député-pharmacien Édouard Barthe fonde « l'Œuvre du vin chaud du soldat » et recommande aux troupes un litre de vin par jour. En 1982, le fameux French Paradox entre en scène.

Le “French Paradox” ou l'art d'emballer un doute

Tout part d'une étude menée par des chercheurs de l'INSERM. Elle constate que dans le sud-ouest de la France, les taux de maladies cardiovasculaires sont particulièrement bas, malgré une alimentation riche en graisses. Les chercheurs évoquent alors une corrélation possible avec la consommation régulière de vin rouge et les polyphénols qu'il contient.

Il n'en fallait pas plus. Médias, industriels et politiques s'emparent de cette hypothèse (jamais confirmée), et transforment un soupçon scientifique en vérité universelle. Le vin devient le bouclier anti-infarctus. Le mythe est né... et continue de prospérer, alimenté par des dizaines d'études financées par l'industrie du vin et des spiritueux.

Une imposture qui arrange tout le monde

L'alcool est un poison. À petites doses, ses effets sont simplement plus subtils. Mais les faits sont là : aucun alcool, qu'il s'agisse de vin, de bière ou de whisky, n'est bon pour la santé cardiovasculaire. Les bénéfices supposés du vin rouge ne résistent pas à l'analyse sérieuse. Et pourtant, la croyance demeure.

Pourquoi ? Parce que le vin, en France, n'est pas seulement une boisson : c'est un symbole, une culture, un lobby économique de plusieurs milliards d'euros. Même les ministres de la Santé s'y



heurtent. En 2018, Agnès Buzyn ose rappeler sur un plateau télé que le vin est un alcool comme un autre. Quelques jours plus tard, Emmanuel Macron lui répond depuis le Salon de l'agriculture : « Je bois du vin midi et soir, et ce n'est pas un fléau ».

Pendant ce temps-là...

En 2019, les pouvoirs publics ont consacré 4 millions d'euros à la lutte contre l'alcoolisme. L'industrie, elle, a investi 45 millions d'euros dans la publicité. Le combat est inégal. Et sur le terrain, des millions de Français restent convaincus que leur petit verre quotidien est une habitude de santé.

Mais dans une époque où l'arrêt cardiaque tue 50 000 personnes chaque année en France, où 60 % des défibrillateurs publics ne sont pas correctement entretenus, et où l'obésité et la sédentarité explosent, le moment est venu de faire preuve de lucidité.

Non, le vin n'est pas un médicament. Et il est temps d'en finir avec ce conte bien arrosé.