

# LE BON USAGE DU VIN

Jacques Puisais

- Directeur Honoraire du Laboratoire d'Analyses et de Recherches de Touraine
- Président d'Honneur des Unions Nationales et Internationales des Œnologues
- Président Fondateur de l'Institut Français du Goût

Cette note aborde le bon usage du vin au cours des repas pour des sujets ne relevant pas d'états pathologiques particuliers.

Différents constats peuvent être établis :

## 1. Sur la consommation régulière du vin lors des repas

Les différentes instances sanitaires reconnaissent que la prise de deux verres de vin par repas soit, quatre pour les deux repas correspondent à une tendance de consommation raisonnable ; ce volume représente environ un demi-litre par jour soit 182,5 litres par an. Or des statistiques avancent une consommation de l'ordre de 71 litres. En conséquence cette sous-consommation correspond à une régression à la fois culturelle et nutritionnelle, d'autant plus que le nombre de buveurs réguliers en vingt ans n'a cessé de diminuer pour atteindre un pourcentage de l'ordre de trente pour cent.

Cette situation pose deux questions :

- Veut-on que la France sorte de sa culture attachée à la civilisation du vin ?
- Veut-on remettre en question les attitudes alimentaires des habitants de notre pays pour lesquels, lors de nos repas, le vin intervient comme nutriment apportant également un tonus émotif et une valeur symbolique ?

## 2. Le vin n'est pas une simple solution hydroalcoolique

La science a montré que le vin était une boisson fermentée et que son comportement était différent de celui d'une solution hydroalcoolique et ceci en relation avec les régimes alimentaires hyper lipidiques et hyper protidiques (\*1)

Il n'y a donc pas un vin mais des vins et leur usage tient compte des conditions de milieu (saisons, climats...) associées aux prises alimentaires dont les propriétés

organoleptiques sont à prendre en cause. C'est certainement là l'essentiel du « paradoxe français ».

Soulignons que l'eau contenue dans le vin, produit élaboré et cru, est d'origine végétale. C'est celle des vaisseaux de la plante. Elle ne peut être comparée à celle d'origine minérale des autres boissons même fermentées comme la bière.

### 3. Les propriétés d'un aliment

Celles-ci sont de trois ordres :

#### a) Les propriétés nutritionnelles

Dont les éléments seront distribués à nos cellules pour nous permettre d'être nourris.

#### b) Les propriétés hygiéniques

Afin d'assurer l'absence d'effets négatifs sur un bon état de santé.

Ces deux propriétés correspondent à la part de sécurité attendue

#### c) Les propriétés organoleptiques

C'est à dire un ensemble d'effets psychosensoriels qui font de la nourriture un aliment à partir des sensations gustatives produites. C'est la part d'évasion qui correspond aux qualités secondes de l'aliment. Elles n'existent que s'il y a consommation en rappelant qu'il n'existe pas deux consommateurs identiques et qu'ils ne revivront jamais le même instant. Mais le plaisir vécu par contre permettra de retrouver le paysage émotionnel poly sensoriel attendu.

- Tout ce qui va contribuer à notre alimentation doit donc comporter simultanément ces trois valeurs. Or le vin les possède. En tant que nutriment, tout d'abord, puis au niveau de l'hygiène puisque aucun germe à caractère pathogène ne se développe dans les vins dont les propriétés bactéricides sont attachées à leur nature. Enfin par ses propriétés organoleptiques liées aux notions de terroir qui apportent le style et de climats qui en assurent la silhouette. Le vin est, parmi l'ensemble des aliments et des boissons, celui dont les apports linguistiques sont les plus importants. Pour décrire les propriétés organoleptiques des vins en dehors des stimulations visuelles plus d'un millier de mots sont utilisés. Ce point est capital car il n'existe pas un vin mais des milliers dont les caractères sensoriels sont évolutifs, de ce fait les risques de dépendance sont fortement atténués. Le plaisir sensoriel diversifié l'emportant sur l'appétibilité pharmacologique de l'alcool.

#### 4. Pour un bon usage

La plaquette éditée en 1973 (\*2) et publiée dans les Cahiers de nutrition et de diététique dont la préparation avait rassemblé autour du Sénateur LALLE Président du Comité National du Vin de France, les professeurs TREMOLIERES, DEROCHE, MASQUELIER, COMBESCOT, Messieurs FLANZY, QUITTANSON et moi-même. Toutes les informations pour le bon usage du vin y sont rassemblées. La diffuser aménagée ou non représenterait, sous réserve de quelques mises à jour, une contribution pour éviter le voies de l'abus.

#### 5. La pédagogie du goût

Pour bien goûter comme pour toute chose il faut apprendre. Depuis 1980 à partir d'une méthode d'apprentissage au goût in toto dispensée à l'école, j'ai pu mesurer, ayant touché en France environ 100 000 enfants, l'importance de l'apprentissage au goût. Il permet à chacun de se connaître et de se construire à partir de ses propres vécus sensoriels. Le document (\*3) joint en annexe, publié en avril 2004 dans la Lettre Scientifique de l'Institut du Français pour la Nutrition, illustre le besoin pour notre société de mettre en place une telle pédagogie laquelle, bien mieux que les seuls interdits, permet à l'homme de s'éloigner des abus conduisant à la dépendance.

En conclusion, compte-tenu des constats sur l'usage du vin qui est en régression et sur les propriétés multiples des vins, il paraît nécessaire de maintenir régulièrement au cours de notre alimentation la consommation de vin naturel ou coupé d'eau en particulier pour les enfants. Il faut savoir qu'un doigt de vin dans un verre d'eau ne peut pas contenir plus d'alcool qu'un jus de fruit dont le titre en alcool maximum est fixé à 0,5 grammes par litre. Ajoutons que l'eau nature ou coupée de vin, et le vin évidemment évite de boire sucré à table. Cet aspect doit être souligné car les boissons sucrées neutralisant les propriétés organoleptiques des aliments annulent leurs stimulations sensorielles et en conséquence suppriment le plaisir de manger et de boire. Elles orientent ainsi nos attitudes alimentaires vers une banalité sensoriellement sucrée. On peut donc dire qu'une information juste sur le vin et son usage associée à une pédagogie du goût contribue d'une façon simple à nos équilibres alimentaires et à notre santé selon la définition de l'OMS : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou une infirmité ».

Le 28 mai 2004