

# **Vertus et synergie des pépins de raisin**

**Claude Gagnon**



**Mars 2005**

## Vertus et synergie des pépins de raisins

Le raisin est dit le « fruit roi ». La vigne figure parmi les arbres sacrés. Sans parler de l'effet enivrant de son jus bien fermenté, le raisin a de multiples effets préventifs reconnus au niveau médicinal. Ce sont précisément les molécules de pépins de raisins présentes dans le vin qui rendent ce dernier si bénéfique. Le raisin est dit le roi des fruits car il « est riche en sucres directement assimilables, ainsi qu'en vitamines (C, A, B1, B2, B5, B6, B9, E, PP<sup>1</sup>, P<sup>2</sup>), en sels minéraux, en acides et en oligo-éléments : phosphore, potassium, calcium, magnésium, soufre, chlore, silice, manganèse, fer, iode, zinc et cuivre. Cette richesse en fait un des meilleurs aliments énergétiques que nous propose la nature. La cure uvale a connu une extraordinaire vogue en Suisse, en Allemagne et en Italie pendant la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècle. »<sup>3</sup>

La cure uvale, ou cure aux raisins, a connu un essor récent. Indépendamment de ses qualités nutritives, le raisin est désormais utilisé par certains thérapeutes qui en font des « massages à l'huile de raisin, bains en barrique authentique, soins à la levure de vin, aux tanins ou à la vigne rouge, cosmétiques à base de pépins de raisin »<sup>4</sup>. Pour sa part, l'huile de pépins de raisins, extraite depuis des siècles dans le bassin méditerranéen, a progressivement été utilisée dans les cuisines françaises et italiennes à cause de sa fluidité, de son goût léger et fruité mais aussi de sa capacité à bien macérer les viandes et tagines en les isolant hermétiquement de l'air. Ne figeant pas au réfrigérateur, cette huile est parfaite pour les mayonnaises et les belles fritures. L'huile de pépins de raisin est donc certainement l'un des ingrédients composant une cuisine délicieuse et saine puisqu'elle est aussi particulièrement riche en vitamine E.

La vertu des pépins de raisins ne se limite pas à produire une bonne huile anti-cholestérol pour la cuisine. Les pépins de raisins contiennent des bioflavonoïdes qui augmentent la fluidité sanguine sans augmenter la pression. Les flavonoïdes sont aussi des antioxydants puissants et ils contribuent à renouveler l'endothélium du cœur et des vaisseaux sanguins<sup>5</sup>. La vertu antioxydante des flavonoïdes, substantiellement présents dans les pépins de raisins de même que dans certaines autres plantes, telles les feuilles de ginkgo et l'écorce de pin, est largement démontrée. L'effet bénéfique sur la fonction endothéliale

---

<sup>1</sup> PP symbolise la nicotinamide la «forme de niacine souvent présente dans les compléments de multivitamines et minéraux» (*Encyclopédie des Vitamines*, Laval, Modus Vivendi, 1996, p.18). La niacine serait la vitamine championne pour régulariser les mauvais et bons cholestérols. Les nutrathérapies massives avec la vitamine PP nécessitent une surveillance médicale.

<sup>2</sup> P symbolise le groupe des anthocyanes c'est-à-dire des bioflavonoïdes aux propriétés antioxydantes et anti-radicalaires.

<sup>3</sup> site [http://www.objectif-thalasso.ch/F/vino\\_3.html](http://www.objectif-thalasso.ch/F/vino_3.html)

<sup>4</sup> site <http://www.servicevie.com/03Forme/Soins/soins04112002/soins04112002.html>

<sup>5</sup> Endothélium: «Fine lame de tissu constituée par une seule couche de cellules, qui tapisse l'intérieur des vaisseaux et du cœur» (Petit Robert). Sur les bienfaits certifiés des flavonoïdes sur l'endothélium, consulter les recherches mentionnées sur le site Usana (Lagrué, Renaud, Gazave).

de ces flavonoïdes, autrement nommés vitamine P, connaît une vague de recherche qu'on ne peut que grossièrement résumer ici.

## La fonction endothéliale

L'endothélium agit de façon complexe : « Si l'endothélium joue un rôle central dans le contrôle du tonus vasculaire et des fonctions plaquettaires et leucocytaires, de nombreuses pathologies cardiovasculaires sont associées à des modifications fonctionnelles endothéliales, qui peuvent participer aux modifications du tonus vasomoteur, mais aussi jouer un rôle majeur dans le déclenchement de phénomènes inflammatoires conduisant au développement de l'athérosclérose »<sup>6</sup>. Récemment, le docteur Stéphane Laurent de l'hôpital Georges Pompidou affirmait que l'hypertension est une maladie de l'endothélium vasculaire<sup>7</sup>. Selon ce médecin, « la dysfonction endothéliale favorise ainsi la vasoconstriction, l'inflammation, l'athérogénèse, la thrombose et la coagulation ». D'autres chercheurs corroborent cette relation entre la dysfonction endothéliale et l'hypertension<sup>8</sup>.

Or, il y aurait une voie nutra-thérapeutique facile et naturelle pour régulariser cette dysfonction. En effet, des recherches récentes montrent les bienfaits significatifs du régime alimentaire méditerranéen, comportant une consommation tempérée de vin, sur des patients souffrant du dysfonctionnement de l'endothélium. En 2004, une équipe de chercheurs expérimentaient le régime méditerranéen chez 180 personnes dont la fonction endothéliale était altérée plus ou moins par l'inflammation. « Au bout des 2 années de l'étude, les résultats sont impressionnants : (...) les sujets suivant le régime méditerranéen ont perdu plus de poids (- 4 kg) que les sujets témoins ; les sujets ayant suivi le régime méditerranéen ont vu une amélioration de leur fonction endothéliale, qui est restée constante dans le groupe témoin ; enfin, après 2 ans, seuls 40 sujets du groupe testé avaient toujours des symptômes du syndrome métabolique, contre 78 dans le groupe témoin. En conclusion, les auteurs indiquent que le régime méditerranéen aurait des effets positifs sur l'amélioration du syndrome métabolique et du risque cardio-vasculaire associé »<sup>9</sup>. Voilà donc un bienfait majeur apporté par les bioflavonoïdes antioxydants présents dans le vin quotidien et qui réparent aussi l'endothélium sur toute son étendue depuis les capillaires jusqu'aux parois du cœur.

---

<sup>6</sup> site de l'université de Rouen, « Pharmacologie de la fonction endothéliale et de la dysfonction cardiaque » : <http://www.univ-rouen.fr/inserm-e9920/index.html>

<sup>7</sup> site : <http://www.infirmiers.com/doss/hta-endo.php>

<sup>8</sup> site de l'université libre de Bruxelles : <http://www.ulb.ac.be/rech/inventaire/projets/5/PR2615.html>

<sup>9</sup> « Effet d'un régime méditerranéen sur la fonction endothéliale et les marqueurs de l'inflammation : étude d'intervention nutritionnelle », *Journal of the American Medical Association* - septembre 2004.

## Synergie

Il y a quelques années, on a découvert que les bioflavonoïdes semblent agir aussi comme des protecteurs pour les vitamines. Dans cet horizon de la recherche, il semble y avoir un large consensus scientifique sur la synergie de ces vitamines P avec la vitamine C. On pense communément aujourd'hui que le pépin de raisin permettrait à la vitamine C de pénétrer dans les cellules. Le consensus scientifique est suffisant pour qu'il existe sur le marché des suppléments nutritionnels plusieurs combinaisons de flavonoïdes et de vitamine C.

C'est que, en plus de combattre les radicaux libres, les flavonoïdes régénèrent la vitamine C qu'elles accompagnent et la vitamine E déjà présente dans l'organisme. Ces deux dernières étant reconnues pour leur voracité à l'endroit des radicaux libres, l'utilisation des flavonoïdes dépasse ainsi l'image de la protection rapprochée et peut être davantage comparée à un effet multiplicateur des forces défensives de l'organisme. On écrit même que le total des bienfaits des bioflavonoïdes accompagnés de vitamines C dépasse la somme des bienfaits des uns et des autres, sans compter le bienfait conséquent sur la vitamine E et son activité antioxydante par la suite. Ici, les effets ne sont ni additionnés ni multipliés mais plutôt composés c'est-à-dire organisés, et conséquemment, incomparables par rapport aux effets des simples.

Cet effet boule de neige vient s'ajouter à la vertu des pépins de la vigne qui contribuent à entretenir la surface intérieure de notre réseau sanguin et de son unique pompe.

Claude Gagnon  
gagnonc@cam.org