

# Newsletter # 8

---



Cher(e)s adhérent(e)s

Pour terminer l'année civile, voici quelques nouvelles depuis le 25 septembre 2018. En vous souhaitant à toutes et tous d'excellentes fêtes de fin d'année, pour un nouveau départ en 2019

*Fidèle à ses objectifs, NMS est soucieux d'œuvrer pour la connaissance, la culture et la diffusion du savoir dans le domaine de la nutrition méditerranéenne et la santé*

## **- La vie de NMS par ses adhérents**

Nous avons le plaisir de compter Mme la Professeur Fiorella Biasi de l'Université de Turin comme nouvelle adhérente. Bienvenue.

*Wellcome to Fiorella as new member of NMS*

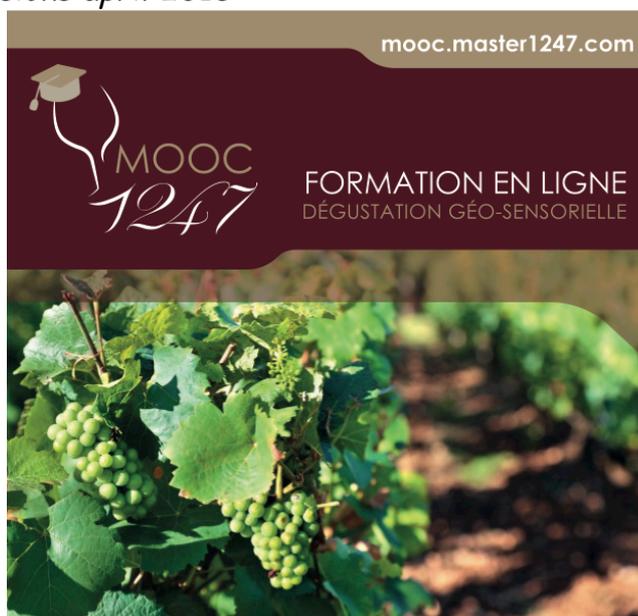
## **- Point sur la Bourse** de voyage jeune chercheur 2019

Le bourse s'est multipliée, en devenant 2 bourses, grâce à la même mécène, Mme Claude Taesch Mesnage. Un grand merci à elle.

*We now offer two travel fellowship to young researchers*

## **- NMS, après être partenaire du master 1247**, piloté par notre adhérent NMS et ami, Didier Langlois (voir la Newsletter #7)

*A new master MOOC lunched by our NMS colleague Didier Langlois on Geo-tasting. Opening sessions april 2018*



- Un partenariat avec une école d'été en Grèce 1-8 septembre 2019,  
organisé par le Pr Constantin Giaginis, adhérent de NMS.  
*A new NMS partnership linked with the 4th Summer School of NMS member Pr  
Konstantin Giaginis in Peloponese Greece*

**International Summer School**  
**PUBLIC HEALTH NUTRITION,**  
**HUMAN WELL-BEING AND SUSTAINABILITY**

September 2019, Greek Riviera, Northeast Peloponnese, Greece

**A sunny learning experience**

*Combining advanced knowledge with field work and nature, sports and cultural activities*

Thematic Topics

- ✓ Nutritional Pathophysiology and Epidemiology
- ✓ Human Well-Being and Life Coaching
- ✓ Sustainable Diets and Environment

*For more information, please contact Professor C. Giaginis, University of the Aegean email:  
[sustainablenutrition@aegean.gr](mailto:sustainablenutrition@aegean.gr)*

**International Summer School**  
**PUBLIC HEALTH NUTRITION,**  
**HUMAN WELL-BEING AND SUSTAINABILITY**

September 2019, Greek Riviera, Northeast Peloponnese, Greece

If you are interested in the upcoming International Summer School "**Public Health Nutrition, Human Well-Being and Sustainability**" that will be held in Greek Riviera, Northeast Peloponnese, Greece, September 2019, please fill in the following form to receive updates:

First Name:	<input type="text"/>
Last Name:	<input type="text"/>
Affiliation:	<input type="text"/>
Email Address:	<input type="text"/>
Topic of Interest:	<input type="text"/>

- Dans la presse magazine, Plantes et santé, nov 2018  
*A free Tribune written by Norbert Latruffe in the magazine Plantes & Santé on  
« Wine, health and mediterranean diet »*



par Norbert Latruffe,  
professeur de biochimie  
et biologie moléculaire  
à l'université Bourgogne -  
Franche-Comté.

## Vin, santé et régime méditerranéen

L'homme a d'abord été cueilleur, chasseur se nourrissant de produits frais, puis cuisant ses aliments avec le feu. Il a probablement augmenté sa longévité avec l'extraction des polyphénols par la cuisson. En parallèle, il a pu observer que les oiseaux étaient friands de graines et de baies en voie de pourrissement sur le sol. Jusqu'à ce que, il y a quelque 40 000 ans, l'homme éprouve par lui-même l'effet euphorisant des fruits fermentés.

Un saut dans le temps plus tard, il découvre la vigne sauvage (*Vitis sylvestris*) en Anatolie, aux confins de la mer Caspienne, et le jus de raisin fermenté. Dès lors, il prend goût au vin.

Domestiquée pour donner un meilleur nectar, la vigne (*Vitis vinifera*) s'implante en Géorgie, en Iran, puis dans le reste du pourtour méditerranéen, pour arriver, vers - 600 av. J.-C., sur les côtes de Provence et, au III<sup>e</sup> siècle, remonter plus au nord, en Bourgogne.

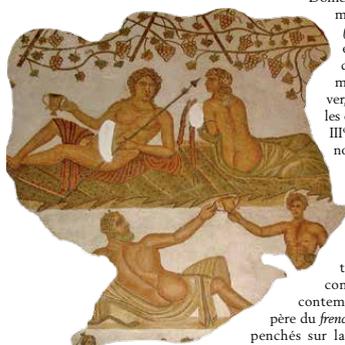
C'est empiriquement que l'homme a découvert les bienfaits du vin sur sa santé, et ce bien avant Hippocrate. Des siècles plus tard, des scientifiques comme Pasteur ou notre contemporain Serge Renaud, père du *french paradox*, se sont aussi penchés sur la question, quitte à se retrouver au cœur de la polémique « vin contre santé ». Car nombreux sont ceux qui opposaient hier et opposent encore aujourd'hui le vin à la santé : abstinentes, pratiquants de certaines religions, membres des ministères de la Santé, des Transports et du Travail, institutions

comme l'Institut national du cancer... Pourtant, de grands progrès dans les connaissances sur le vin et la nutrition ont été accomplis ces dernières années.

Ainsi, en étudiant spécifiquement le risque vasculaire, le Pr Serge Renaud, qui a aussi exploré l'importance de la consommation de graisse, a pu donner des explications quant au *french paradox* : la consommation (raisonnée) de vin (rouge) associé à une alimentation méditerranéenne reposant principalement sur des fruits, des légumes, de l'huile d'olive, du poisson et des aromates est bien un facteur de faible mortalité. Serge Renaud a également montré que la mortalité est diminuée dans le cadre d'une consommation journalière de un à trois verres de vin.

Notons par ailleurs que les mérites du régime méditerranéen, qui peut intégrer des infusions ou des vins riches en polyphénols, ont été bien délimités (des études récentes montrent que ce régime est associé à une diminution des risques coronariens, de cancers du sein ou colorectal). Plus récemment, le Dr Jean-Pierre Riffer, s'appuyant sur la mesure du pouvoir antioxydant dans le sang, a conclu, avec l'étude dite « de Montbard », que la consommation de vin de Bourgogne, à raison de deux verres par jour pendant deux semaines, fait augmenter les défenses antiradicalaires du sang. En outre, cette consommation modérée améliore les paramètres lipidiques du sang chez des patients post-opérés d'un infarctus du myocarde. On voit donc les effets bénéfiques des polyphénols du vin rouge sur la santé.

Aussi, vingt-cinq ans après, plutôt que de parler d'un *french paradox*, il serait plus juste de parler d'un particularisme français, que de nouvelles connaissances sur le vin et la nutrition confortent. Nous avons bien affaire à un triptyque historique bénéfique associant le vin et la nutrition méditerranéenne à la santé! 🍷



N. Latruffe est l'auteur de  
*Vin, nutrition méditerranéenne  
et santé*, Editions universitaires  
de Dijon (2017).

74 Plantes & santé – n° 195 – novembre 2018

- **Assemblée Générale et animation scientifique de NMS : samedi 1<sup>er</sup> juin 2019** à Arbois. Des précisions au printemps dans la prochaine Newsletter Recall. *General assembly and scientific session of NMS, saturday 1st june , 2019*

- **Pour plus d'infos** : consulter le site <<<http://anms.e-monsite.com/pages/les-actions.html>>>.

*Please watch the above web site*

- N'hésitez pas à nous faire part de vos actions en faveur de NMS : ex. organisation de séminaires, conférences, articles, littérature, vu dans...  
*Please your news are wellcome for the next Newsletter*

À bientôt pour de prochaines news.

Bien amicalement

Norbert Latruffe, votre président. 15 décembre, 2018