Sommaire

Introduction générale 15

Partie 1 – Le *French paradox* d'hier et le paradoxe français d'aujourd'hui 21

Introduction 23

Chapitre 1. L'histoire vraie du *French paradox* d'hier 27

Chapitre 2. Le paradoxe français d'aujourd'hui 45

Chapitre 3. Comment expliquer ces paradoxes 53

Partie 2 – La barrique, le pichet et la burette. Une analyse médicale et scientifique des boissons alcoolisées 71

Introduction 73

Préalable n° 1. Comment étudier scientifiquement les effets de l'alcool sur la santé 77

Préalable n° 2. L'éthanol et les polyphénols : deux constituants majeurs du vin 83

Comment l'éthanol est métabolisé 83

Les polyphénols, une grande famille 86

Ce que l'on sait des effets santé des polyphénols 88

Chapitre 4. De la dangerosité et de la toxicité des boissons alcoolisées 91

Les services hospitaliers et l'alcool dans les années 1970 92

Alcool, hygiène et asepsie 94

Les toxicités *virtuelles* de l'alcool 97

Heurs et malheurs de la « morale » anti-alcool 103

Chapitre 5. Alcool et santé cardiovasculaire 105
L'alcool peut-il limiter les dégâts d'un infarctus ? 106
L'éthanol est-il antiplaquettaire ? 111
Alcool et maladie des artères coronaires 117
L'éthanol peut-il provoquer des spasmes des artères ? 119
Éthanol et AVC 121
Éthanol et fibrillation auriculaire 126
Alcool, infarctus et AVC : ce que dit l'épidémiologie 128

Chapitre 6. Alcool et santé métabolique 137
L'hypertension artérielle 137
Le diabète 140
Éthanol, lipides et lipoprotéines 142
L'obésité 144
La cirrhose 146
La polynévrite périphérique 147
La grossesse 148

Chapitre 7. Alcool et cancers 151
Les cancers du sein 161
Les cancers de l'utérus 165
Les cancers de l'ovaire 166
Les cancers de la prostate 167
Les cancers des voies aérodigestives supérieures 169
Les cancers de l'estomac 172
Les cancers du poumon 172
Les cancers de la vessie 173
Les cancers du rein 173
Les cancers (tumeurs) du cerveau 174
Les cancers de la peau 174
Les myélomes et les lymphomes 174
Les leucémies 175
Les cancers colorectaux 175
Les cancers du pancréas 176
Les cancers du foie 176
Pour conclure 177

Chapitre 8. Alcool et santé mentale 181
L'addiction 181
Les démences 185
Le sommeil 187
Les troubles psychiatriques 188
Qu'en est-il du « coût social » de l'alcoolisme ? 191

Quelques conclusions générales et prudentes 193

Épilogue 199

Aspects culturels et artistiques des boissons alcoolisées 201
Production des boissons alcoolisées et santé 207
Autres enjeux sociétaux 213

Références 215

Index 222

À propos de l'auteur 224

Introduction générale

Le livre que vous venez d'ouvrir est sans doute le plus important de tous ceux que j'ai consacrés aux sciences médicales. Il constitue en quelque sorte la synthèse de cinquante années de recherche. Un demi-siècle de travail !

Ce n'est pas tant le sujet lui-même – l'alcool, le vin et la santé, pour faire court – qui me paraît *anodin* dans le contexte de crise sociétale majeure que nous traversons, que les méthodes d'analyse utilisées et les résultats obtenus qui, eux, sont essentiels.

Nous vivons une période extraordinaire où nous disposons presque chaque jour d'un fleuve d'informations nouvelles et originales et, dans le même temps – via pratiquement les mêmes canaux – nous sommes abasourdis d'un flot continu de désinformations produites autant par des professionnels de la fausse information (maquillée en science honorable) que par les autorités sanitaires, les sociétés dites savantes et les instituts de recherche médicale dans tous les pays, ici et ailleurs. Les idéologies prédominent contre la méthodologie scientifique pourtant désormais bien codifiée. S'ils le voyaient, Descartes, Spinoza, Kant et même Karl Popper en seraient stupéfaits.

Les événements qui secouent actuellement les mondes scientifiques et universitaires un peu partout dans le monde, et pas seulement aux États-Unis, en sont une illustration épouvantable. Contrairement à ce que l'on pourrait croire à première vue, il n'y a pas des méchants dans un camp et des gentils dans l'autre, mais il y a plutôt des luttes d'influence entre différents clans, défendant chacun ses propres intérêts, notamment commerciaux. C'est ce que nous avons observé durant la crise sanitaire du Covid-19 – comme je l'explique dans le livre *Dialogue de promeneurs en Covidie* –, et que l'on retrouve aujourd'hui encore à propos des boissons alcoolisées.