

## Soirée Vin et santé

### 25 octobre 2013

Pour la seconde fois au CEP, nous mettons à l'ordre du jour « VIN et SANTE » grâce à l'organisation menée de mains de maître par notre vice président, André Valognes. Celui-ci et en l'absence regrettée mais exceptionnelle (avis à ceux qui penseraient putscher...) de notre président, a présenté la soirée et ses intervenants devant une assistance nombreuse de 36 membres et invités.

Laissons lui la parole :

La Confrérie Saint-Denis (Morey Saint-Denis et Villars-Fontaine) m'a permis d'assister au mois de juin (dans le cadre des « Climats de Bourgogne ») à une conférence du Docteur Jean-Pierre RIFLER et de Bernard HUDELLOT ayant pour thème : VIN et SANTE où rigueur scientifique et humour étaient de mise.

Je les remercie d'avoir accepté de renouveler cette conférence auprès des épicuriens et buveurs de Bourgogne de notre vénéré CEP !

Le Docteur RIFLER est urgentiste, Chef de service des urgences du groupement de coordination sanitaire de haute Côte-d'Or, mais aussi titulaire d'un diplôme de technicien en œnologie.

Bernard HUDELLOT est un universitaire (ancien professeur de Jean-Pierre RIFLER), œnologue et viticulteur, propriétaire du Domaine de Montmain au Château de Villars-Fontaine situé dans les Hautes Côtes de Nuits en Côte d'Or.

Bernard Hudelot prend tout d'abord la parole pour donner quelques explications concernant la genèse des anti-oxydants.

Voici son préambule qui montre bien comment la vigne et le vin sont associés à la vie depuis la nuit des temps (enfin, presque !)

- La Vigne est l'Arbre de Vie dans la Bible
- Le Vin est le Sang du Christ dans la religion
- Pourquoi dit-on « à Votre Santé » ?
- Pourquoi l'alcool s'appelle « L'Eau de vie » ?

La science nous montre aujourd'hui que les éléments actifs du vin sont **les polyphénols** communément appelés **tanins** qui sont de **puissants antioxydants**.



## **Ils sont indispensables à notre alimentation quotidienne.**

C'est pourquoi, on nous préconise aujourd'hui de manger **5 fruits et 5 légumes par jour**.

Autrefois, en hiver, les populations n'avaient pas les fruits et légumes indispensables à leur besoin, **le vin était donc l'apport quotidien d'antioxydants absolument nécessaire.**

Les anti-oxydants sont les défenses des cellules végétales et animales contre les agresseurs et en particulier contre les radicaux libres. L'action des anti-oxydants étant de neutraliser l'action directe de l'oxygène. Les radicaux libres (RL) lorsqu'ils sont en excès font des dégâts dans leurs propres cellules.

En réaction : la cellule protège ses organes par généralement :

- des enzymes, des protéines synthétisées par elle-même,
- des vitamines A,C,E et des polyphénols (4 à 5000 molécules) venus de l'alimentation.

Le vin contient des polyphénols (contrairement à l'alcool fort) d'où son intérêt sur la santé : entrée en scène du Docteur RIFLER qui va nous expliquer tout ça avec humour et brio !

Le Dr Jean-Pierre Rifler mène depuis vingt ans un travail de réflexion sur les rapports entre le vin et la santé. Il nous a expliqué, études scientifiques à l'appui, pourquoi une consommation modérée de vin (particulièrement celui issu du pinot noir) peut avoir une influence positive en matière de prévention des maladies cardio-vasculaires, des cancers et même de la maladie d'Alzheimer.

Notre conférencier s'est d'abord attaché à rappeler le concept du « French Paradox » qui met en évidence un faible taux de mortalité cardio-vasculaire en France, comparé aux autres pays industrialisés. (Publication dans le LANCET il y a 20 ans d'une étude de Serge Renaud et de Michel de Lorgeril intitulée :

« Wine, Alcohol, Platelets and the French Paradox for coronary heart diseases »

Cette relative protection serait due à la consommation modérée de vin au cours des repas.

Mise au point par les scientifiques, une courbe en « J » démontre la baisse du risque cardio-vasculaire pour des consommations modérées (2 à 4 verres de vin par jour) et une augmentation pour des consommations supérieures.

La science ne peut toutefois recommander une exacte quantité universelle.

A ce sujet le Dr Rifler cite volontiers Saint Benoît, qui préconisait pour ses moines, une « hémine » de vin par jour (0,27 litre) soit à peu près 2 verres.

S'il détaille les bénéfiques contenus dans certains composés du vin (catéchine, resvératrol, polyphénols antioxydants ...), notre urgentiste évoque aussi les autres nécessités pour une bonne hygiène de vie : exercices physiques, alimentation riche en fruits et légumes, beurre plutôt que margarine, huile de palme déconseillée et évidemment bannissement du tabagisme.

Après avoir étudié et démontré la faculté protectrice du vin en matière de prévention du cancer et des maladies cardio-vasculaires, le Dr Jean-Pierre RIFLER et ses

équipes s'intéressent maintenant à son rôle protecteur sur les maladies neuro-végétatives ou les démences.

Il défend aussi le rôle convivial du vin, insiste sur l'éducation auprès des jeunes et le nécessaire apprentissage des plaisirs d'une consommation modérée afin de contenir les ravages dévastateurs du « binge drinking » (consommation excessive pour une ivresse la plus rapide possible ), pratique de plus en plus répandue.

En conclusion, Jean-Pierre RIFLER invite à « boire peu, mais mieux, pour vivre vieux » !

Je suis certain que vous aurez retenu que boire modérément du vin issu du pinot noir peut prévenir certaines maladie...

Après la séance de réponses aux questions, nous commençons par une dégustation apéritive, avant de passer à table.

## Domaine Viticole de Bernard Hudelot :

En plein cœur de la Bourgogne, surplombant la célèbre Côte de Nuits, **le village de Villars Fontaine** et ses vignes se situe sur les Hautes Côtes, vers 400 mètres d'altitude, à seulement 3 km de Nuits St Georges en Côte d'Or (21).

Ce vignoble de 100 mètres d'altitude supérieur à celui de la Côte retrouve aujourd'hui les conditions climatiques idéales pour obtenir de grands Pinots noirs, de grands Chardonnay et déjà de grands Gamay.

### Notre philosophie

Respecter nos terroirs, rester fidèle à la renommée historique des vins de Bourgogne, prendre plaisir à partager

### Signe particulier

Production de vins de longue garde

### AVANTAGES :

- Respect rigoureux des vins traditionnels de Bourgogne
- Authenticité et révélation des terroirs en vieillissant
- Arômes fins et complexes, forte présence et longueur en bouche
- Accompagne parfaitement notre cuisine traditionnelle
- Fort pouvoir antioxydant très bénéfique à la santé

### INCONVENIENTS :

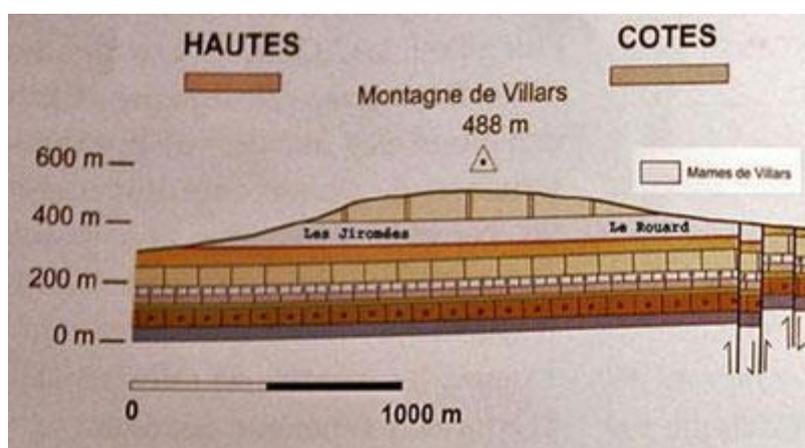
- Attendre 8 à 10 ans d'âge minimum pour déguster les rouges
- Le coût de production est plus élevé suite à l'élevage long
- Accord difficile avec une cuisine moderne type salée/sucrée

## Notre terroir

La Côte de Nuits et la Côte de Beaune, abritées à l'ouest par les monts de la Côte d'Or (620m d'altitude) sont bien exposées à l'est. Elles subissent peu le vent du nord freiné et dévié par ses nombreuses combes, mais le brouillard y est parfois très présent.

Les Hautes Côtes situées plus en altitude (+ 120 mètres) présentent des coteaux très abrités des vents, avec peu de brouillard et un très bel ensoleillement. La température moyenne est de 1 à 2 °C inférieure à la Côte, en raison de l'altitude et de l'effet massif. La pluviométrie est assez bien répartie et faible avec 0,60m par an.

## La pédologie – Géologie :



La Bourgogne est issue de l'époque Jurassique.

La Côte de Beaune et la partie nord des Hautes Côtes de Nuits proviennent exclusivement du Jurassique Supérieur. Ce sont des Marnes Blanches qui constituaient le fond de la mer, il y'a environ 200 millions d'années. Ces Marnes d'exception produisent en Bourgogne les plus Grands Vins Blancs du Monde issus du cépage Chardonnay.

Villars Fontaine, en Haute Côte de Nuits, à 370 mètres d'altitude, est l'exemple parfait du Jurassique supérieur très pur. Ses marnes sont rigoureusement identiques à celles de la très célèbre montagne de Corton Charlemagne située à 300 mètres d'altitude (« A. GIRARD Université de Bourgogne »). En partie basse, les sols de dalle nacrée du jurassique moyen sont propices à la culture du Pinot Noir. Ainsi trois lieux-dits de Villars-Fontaine se distinguent pour la qualité de leurs vins blancs et rouges :

- le Rouard et les Jirômes en blanc
- les Genévrières en rouge.

# Dégustation

## **ALIGOTE 2009** (élevé en fût)

Il est très rare de déguster un aligoté élevé en fût pendant 1 an, et ayant 4 ans d'âge !

Au nez quelques arômes d'abricot confit, et en bouche nous avons une attaque tout en rondeur et des arômes de fruits encore présents. C'est une superbe découverte car nous sommes habitués à avoir une acidité très présente avec le cépage aligoté ; voilà pourquoi il se marie si bien avec une crème de cassis pour en faire une boisson renommée : le KIR. Cet aligoté 2009 se suffit à lui seul et a fait le bonheur de notre palais avec les gougères de notre ami Jacques.

## **Le ROUARD 2006**

Nous découvrons l'expression du chardonnay dans les Hautes-Côtes de Nuits qui est planté sur un sol composé de Marnes blanches à l'identique du sous sol du Corton Charlemagne !

Il s'agit d'un grand vin blanc, très élégant, raffiné, gourmand, rond dû à un très bel équilibre acidité/alcool.

Ce vin blanc se marie très bien, avec les coquilles Saint Jacques savamment poêlées par le Chef Christophe et Vincent son adjoint.

## **Les JIROMEES 2001**

Ce chardonnay nous est servi en même temps que le Rouard 2006, et cela nous permet de constater comment peut évoluer le chardonnay avec les années.

Il s'agit d'un magnifique millésime, avec beaucoup de matière en bouche, très ouvert, à son apogée, très bel équilibre. Il est rare de déguster des vieux millésimes. Nous avons ce privilège et l'opportunité de nous procurer de tels vins bons à boire immédiatement. Vin rare en quantité limitée.

## **Les JIROMEES 2009**

### **Grande tradition**

Une grande finale !

Ce très grand vin blanc nous est servi avec les fromages de tradition de la Côte d'Or : le Brillat-Savarin de la Fromagerie Delin de Gilly les Citeaux

Le fromage des Moines de l'Abbaye de Citeaux

Le mariage des Jeromées avec les fromages est une pure merveille. Nous avons un vin blanc qui est l'expression d'une très belle année, un grand millésime. Des vendanges précoces car les raisins étaient bien mûrs dès le début septembre. Nous avons là un vin très expressif avec beaucoup de gras et une très belle structure, une robe jaune paille soutenue, légèrement or, une longueur en bouche remarquable et qui nous laisse beaucoup de fraîcheur en fin de bouche ; un bonheur.

Nous sommes au niveau des plus grands. Indispensable dans sa cave.

Nous passons au vin rouge, cépage pinot noir, planté en vigne « haute et large », taille guyot.

Ces vins élevés entre 30 à 48 mois en fûts de chêne seront dégustés avec une cuisse de canard accompagnée de cèpes

### **Le HAUT du VILLAGE 1999**

#### **Hautes Côtes de Nuits**

Nous avons là un vin charnu et structuré avec robe soutenue qui commence à tuer, des tanins fins et élégants totalement appropriés pour se marier avec le canard.

### **Les GENEVRIERES 1997**

#### **Hautes Côtes de Nuits**

Sous une robe soutenue, on devine sa complexité. Beaucoup d'élégance et de finesse avec des tanins bien fondus ; c'est un bonheur de déguster un vin ayant 16 ans d'âge et en pleine maturité ; on se régale !

La dégustation que nous allons maintenant effectuer est originale et très enrichissante. En effet 2 vins nous sont servis à l'aveugle, sous « chaussette » car il s'agit de 2 cépages différents :

- Pinot Noir et Gamay du même très grand millésime: 2005.

L'objectif est que chaque participant donne son avis et exprime sa préférence.

### **Les GENEVRIERES 2005**

#### **Grande Tradition**

#### **Hautes Côtes de Nuits**

On monte en catégorie. Une robe intense, brillante, synonyme d'une bonne extraction avec des arômes de fruits noirs bien mûrs et quelques notes boisées discrètes. En bouche on découvre un vin équilibré, harmonieux avec une belle longueur en bouche. Un grand plaisir.

### **GAMAY du FUTUR 2005**

#### **Grande Tradition**

#### **Hautes Côtes de Nuits**

Robe là aussi très soutenue et ayant très peu de différence avec les Genévrières servies en même temps. Au nez, des notes de fruits bien mûrs, avec quelques notes épicées. Ces arômes persistent en bouche et nous avons de la mâche, comme disent les Bourguignons, mais une mâche structurée et harmonieuse.

Une belle surprise.

Le constat est fait le Gamay dans les années ensoleillées et chaudes tel que 2005 rivalise avec le Pinot Noir. Preuve en est puisque la préférence est allée à ce « Gamay du Futur » Grande tradition, tel que l'a baptisé Bernard Hudelot, par 19 voix contre 12 aux « Genevrières » !

