

# Le resvératrol : un trésor de bienfaits pour la santé

Par *mogirard*

Créé le 16/04/2015 - 07:05

## Le resvératrol : un trésor de bienfaits pour la santé

Jeudi, 16/04/2015 - 06:05 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



Pour se protéger contre les différents facteurs d'agression, les vignes fabriquent de grandes quantités d'une molécule appelée resvératrol qui s'accumule dans la peau des raisins et agit à la manière d'un fongicide pour réduire les dommages causés par les moisissures. Au cours de la fabrication du vin rouge, la fermentation des peaux de raisin permet d'extraire une grande quantité de resvératrol et cette boisson est de loin la meilleure source de cette molécule, pouvant contenir jusqu'à 13 milligrammes de resvératrol par litre selon les cépages.

On sait à présent que le resvératrol n'est pas seulement essentiel à la santé des vignes, mais joue également un rôle de premier plan dans la santé humaine. Plusieurs études ont en effet montré que cette molécule possède des propriétés antiinflammatoires qui influencent positivement la santé cardiovasculaire, améliorent l'endurance physique, réduisent le risque de diabète et de déclin cognitif et pourraient même augmenter l'espérance de vie.

Les scientifiques américains dirigés par Vipin K. Parihar (Département d'oncologie de l'Université Irvine en Californie) ont observé que le resvératrol possédait la capacité d'activer plusieurs gènes qui ont comme fonction de protéger les cellules, par exemple en réparant l'ADN (PARP-1, p53), ou encore en

augmentant sa durée de vie (FOXO3A, SIRT6). Cet effet du resvératrol est observé à des doses très faibles, facilement atteignables par la consommation modérée de vin rouge, et pourrait donc contribuer à la hausse de l'espérance de vie qui a été observée chez plusieurs organismes à la suite d'un traitement au resvératrol.

Dans une autre étude, des scientifiques ont montré que les propriétés anti-inflammatoires du resvératrol pouvaient contrecarrer le déclin des fonctions cognitives, un autre effet négatif du vieillissement. En utilisant des modèles bien caractérisés de déclin cognitif lié à l'âge, ils ont observé que le traitement au resvératrol était associé à une amélioration spectaculaire de leur mémoire, de leur capacité d'apprentissage ainsi que de leur humeur.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Nature](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
- **Nombre de consultations :** 657
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie](#) [cerveau](#) [mémoire](#) [neurones](#) [raisin](#) [resvératrol](#) [vin](#)

---

URL source: <https://www.rtfash.fr/resveratrol-tresor-bienfaits-pour-sante/article>