

Le vinaigre, ce remède de grand-mère dont les vertus pour la santé ont été oubliées



Les bienfaits du vinaigre pour la santé sont souvent méconnus.

Avec Jean-Daniel
Lalau

Atlantico : Quels sont les propriétés bénéfiques du vinaigre sur la santé ?

Jean-Daniel Lalau : Comme toujours en nutrition, les choses... ne sont pas forcément simples. Un exemple : dans le vinaigre, il y a des polyphénols, du bêta-carotène, des oligo-éléments. C'est formidable ! Depuis le temps que l'on cherche ! Les substances oxydantes étant à l'origine de l'athéromatose, du vieillissement des cellules et donc de cancers et possiblement aussi de la maladie d'Alzheimer ; les anti-oxydants contenus dans le vinaigre nous protègent donc de tout cela !

P.S. : a-t-on testé cela ? A-t-on montré, dans de larges populations, qu'une consommation significative de vinaigre dans le groupe de gauche, versus une absence de consommation dans le groupe de droite, est associée à une réduction significative du nombre d'événements de santé défavorables ? Que nenni !

Conclusion, à ce stade : il ne faut pas confondre la teneur en nutriments de tel ou tel aliment, et la traduction automatique en termes de bénéfice clinique.

Il n'empêche : il est tout de même possible de dégager un bénéfice important pour moi, en tant que nutritionniste-diabétologue : la réduction de l'index (ou l'indice) glycémique. Tiens, au fait, pourquoi les Nordistes trempent-ils leurs frites dans l'eau vinaigrée ? Pour la bonne et simple raison de l'effet « d'amortissement » de la charge glucidique générée par ce mode de consommation de féculent. Pour le coup, voici qui est intéressant en nutrition : donner, dans l'après-coup, une base physiologique à un comportement alimentaire qui s'avère adapté.

Hippocrate préconisait ce dernier contre la toux et le rhume et le produit a nourri de nombreux fantasmes à travers l'histoire. Comment distinguer le vrai du faux ?

On peut ajouter au crédit du vinaigre un effet antiseptique (chut : ce devait être le secret des détrousseurs de cadavres de pestiférés, au Moyen Âge). Un dernier avantage : un effet rafraichissant. En remontant l'histoire, justement, le récit de la crucifixion de Jésus mentionne le geste d'un soldat romain tendant une éponge imprégnée de vinaigre (plus vraisemblablement de posca, un vin amer composé de vinaigre) accrochée au bout d'un roseau : un rien d'humanité dans un moment de brutes...

Un excès dans la consommation de vinaigre peut-il avoir des conséquences néfastes sur la santé ?

Un effet à mentionner déjà : si l'on augmente sa consommation de vinaigre, gageons que ce soit avec un accroissement aussi de consommation d'huile (dans les salades). De façon plus directe cette fois, il faut veiller à une teneur assez élevée en sulfites, assez allergisants et, évidemment, à la teneur pour le coup élevée en acide (acétique) : une consommation importante ne serait pas bonne pour un estomac irrité et pour l'émail des dents.

Mais, franchement, si on fait le choix d'un vinaigre goûteux ; peut-on imaginer que l'on en consomme beaucoup, beaucoup ?