



*La dégustation de vin est une expérience à part qui revêt une dimension toute particulière : elle est un moment de découverte, de partage et de plaisir.*

*Pour bien découvrir ou redécouvrir un vin, il faut être bien préparé, réunir quelques conditions matérielles et bien comprendre ce à quoi nous allons participer ! Déguster un vin, boisson alcoolisée, n'est en aucun cas une action anodine, un geste routinier ni ouvert à monsieur tout le monde.*

Cette charte a pour objet de préparer tout amateur de vin afin de lui permettre d'apprécier le moment de la dégustation dans les meilleures conditions. Elle évoque les aspects pratiques de la dégustation de vin et de ses enjeux. Que ce moment reste un bon souvenir, et ce, en pleine conscience.

Co-écrite par **Hussam Al Mallak**, Médecin Alcoologue et Président du Comité d'Education pour la Santé de l'Hérault et **Bruno Le Breton**, vigneron œnologue des Domaines de la Jasse & Montlobre, cette charte est le fruit d'échanges experts et de partage d'expériences.

## CHARTE de la DÉGUSTATION RESPONSABLE du VIN



### La dégustation et l'éducation au vin

Les jeunes reçoivent une éducation sur de nombreuses situations susceptibles d'être vécues durant leur vie d'adulte. Sur le vin et l'alcool en général, force est de constater que les avertissements sont nombreux mais l'enseignement sur le thème est maigre. Cette charte se veut être une introduction à la dégustation du vin dans le but de conduire ces jeunes adultes vers une consommation responsable.

Le rapport des jeunes personnes majeures avec l'alcool est parfois synonyme d'excès. L'absorption excessive et rapide de prémix (mélanges de boissons alcoolisées et non alcoolisées sucrées) a des effets nocifs sur la santé et provoque des lésions neurologiques. Ce document nous permet de leur offrir une autre relation avec les produits issus de la vigne et les valeurs associées au monde du vin. D'abord, il est nécessaire que le produit soit adapté à

leurs goûts. Rosés pamplemousses, vins édulcorés, vins désalcoolisés, frizzantes... , toutes ces boissons sont issues de la vigne et leur consommation représente pour les jeunes générations un moment de plaisir pas seulement lié au produit lui-même. En effet, nous constatons qu'un jeune qui a l'occasion de partager ces boissons, avec un joli verre à pied, à bonne température, s'inscrit dans une démarche valorisante. Promouvoir la dégustation responsable, c'est donc aussi s'engager auprès des lieux fréquentés par ces adultes et leur offrir l'opportunité de participer à la découverte des codes de la dégustation et au partage du plaisir en communauté.

Le rapport à l'alcool des mineurs reste un sujet d'importance quand nous savons que bon nombre d'entre eux découvriront ses méfaits bien avant leur majorité. Cette éducation et la transmission des messages sont du ressort des parents et il nous paraît très utile que le sujet soit partagé en famille. Cette charte peut aider à initier le dialogue.

## Le moment de la dégustation

La dégustation du vin, c'est partager des sensations, des émotions. Il s'agit donc d'utiliser un vocabulaire pour les exprimer. Il est par conséquent plus aisé de s'appuyer sur une personne connaisseuse du vin ou qui en maîtrise le langage.

Les moments propices à une bonne dégustation sont avant le déjeuner ou le dîner, moments durant lesquels nos papilles et nos sens sont en éveil. Le corps est en appétit et salive aux moindres stimuli olfactifs.

La dégustation, c'est aussi une ambiance. Le lieu ne doit pas être encombré d'odeurs fortes ou déstabilisantes pour les sens. Le respect de ces conditions favorise le partage et le plaisir.

## Les bonnes pratiques de la dégustation

Les professionnels ont pour usage de cracher le vin une fois qu'ils l'ont dégusté. Après l'avoir humé, examiné sa teinte, ils le mettent en bouche. Par une aspiration d'air, le dégustateur exalte les arômes qui seront perçus par l'olfaction rétronasale. Le dégustateur se concentre également sur les sensations en bouche et les perceptions acides, sucrées, amères et la chaleur de l'alcool.

Grâce à cette technique sensorielle s'appuyant sur une observation tour à tour visuelle, olfactive et gustative, il est ainsi possible d'apprécier les nombreux plaisirs du vin sans avoir à l'absorber. Il suffit d'avoir à portée de main un petit crachoir opaque...

La dégustation peut s'accompagner de pain ou de gâteaux salés neutres ainsi que d'un verre d'eau pour se rincer la bouche.

L'outil de base du dégustateur est le verre. Il s'agit d'y prendre soin :

- Un verre stocké debout sur sa base afin d'éviter les odeurs provenant des étagères de meubles
- Un beau verre transparent, propre, lavé uniquement à l'eau claire pour supprimer tout résidu olfactif de savon
- Un verre adapté à la dégustation, tenu par le pied pour ne pas réchauffer le vin.

## La dégustation en pleine conscience

Comme tout plaisir, celui de la dégustation répond à des précautions sanitaires. Le cas échéant, la dégustation peut laisser place à la consommation ou répondre à des besoins addictifs !

Il est admis que la consommation modérée représente :

- Jusqu'à 2 verres par jour pour les femmes
- Jusqu'à 3 verres par jour pour les hommes
- 4 verres maximum en toute occasion
- 1 à 2 journées par semaine d'abstinence totale minimum 1 verre de vin à 12° d'alcool correspond à un verre de 10 cl.

La dégustation est un moment de plaisir, ce ne doit pas être un rituel quotidien.

## CHARTRE de la DÉGUSTATION RESPONSABLE du VIN

## Le vin et la santé

L'alcool contenu dans le vin reste l'élément le plus controversé. Consommé dans les conditions évoquées ci-dessus, on s'accorde à dire que le vin peut apporter des bienfaits. La dégustation en pleine conscience s'arrête dès lors qu'elle répond à d'autres motivations : besoin de désinhibition, besoin de combler un manque, une fragilité...

Cependant, dans certains cas, la dégustation et la consommation de vin est à proscrire : femmes enceintes, en cas de maladie et de prise de traitement, et dans des situations particulières : au travail, avant de prendre le volant, fragilité psychique... Nous tenons à sensibiliser sur les problèmes liés aux allergies et intolérances de certains composés du vin : sulfites, traces de résidus de collage comme la caséine ou la protéine d'œuf.

Le sujet du vin et de la santé reste débattu entre experts ; des molécules prises séparément ont des vertus indéniables sur la santé mais qui perdent tout intérêt dès que l'on sort des principes de la dégustation responsable.

Nous préférons par conséquent retenir que les bienfaits du vin tiennent principalement au plaisir, à l'enrichissement personnel, au partage et aux échanges que procurent les dégustations responsables. Ces atouts concourent au bien-être de l'homme, bien dans sa tête, bien dans son corps. Ce sont ces vertus qui ont permis à la vigne de perdurer et au vin de traverser les siècles et d'en faire un repère marquant de notre civilisation.



**Bruno LE BRETON**  
oenologue vigneron

*B. Le Breton*



**Hussam AL MALLAK**  
médecin addictologue

*H. Al Mallak*