



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le chocolat noir, un dessert anti-inflammatoire!

Il est de plus en plus clairement établi que le chocolat noir a plusieurs effets bénéfiques sur la santé, en particulier pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Des résultats récents suggèrent que cet effet protecteur serait lié au moins en partie à l'action anti-inflammatoire des polyphénols antioxydants contenus dans le chocolat.

UNE SOURCE INCROYABLE D'ANTIOXYDANTS!

Les fèves de cacao sont une source tout à fait exceptionnelle de polyphénols, une classe de molécules ayant un potentiel antioxydant hors du commun.

Par exemple, le cacao a une activité antioxydante 2 fois plus élevée que le vin rouge et jusqu'à 5 fois plus grande que le thé vert!

Le chocolat noir peut participer à la prévention des maladies du cœur

Cette activité antioxydante joue un rôle important car elle permet de neutraliser les «radicaux libres», des molécules très réactives qui peuvent provoquer des dommages considérables à nos cellules et ainsi

soutenir la progression de diverses maladies, notamment les maladies cardiovasculaires.

EXCELLENT POUR LE CŒUR

De nombreuses études ont démontré que le chocolat noir pouvait participer à la prévention de ces maladies en agissant sur au moins trois phénomènes.

Baisse de la pression sanguine:

Les études montrent que la consommation de chocolat noir riche en flavonoïdes réduit significativement la pression sanguine, en particulier chez les personnes hypertendues. Cette réduction serait due à la propriété des flavonoïdes du chocolat d'augmenter la production d'oxyde nitreux, une molécule qui stimule la dilatation des artères.

Diminution de l'agrégation des plaquettes sanguines: Un très grand nombre d'études ont montré que les flavonoïdes du chocolat réduisent l'agrégation des plaquettes.

Dans des conditions normales, les plaquettes sont des cellules qui jouent un rôle très important dans la formation de caillots nécessaires à la coagulation du sang.

Cependant, il arrive quelquefois que les plaquettes s'agrègent à la surface de vaisseaux sanguins abîmés par diverses agressions (fumée de cigarette, radicaux libres, hypertension, etc.), ce qui entraîne la formation de caillots qui peuvent obstruer les vaisseaux et les empêcher de transporter adéquatement l'oxygène aux organes.

Il y a alors risque élevé d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux. La diminution de l'agrégation des plaquettes par le chocolat permettrait donc de réduire la formation de ces caillots et ainsi de diminuer le risque d'être touché par ces maladies cardiovasculaires mortelles.

Activité anti-inflammatoire: L'inflammation joue un rôle clé dans le développement des maladies cardiovasculaires. Des études récentes ont suggéré que les polyphénols du chocolat diminuaient l'inflammation en bloquant le recrutement de cellules inflammatoires à la surface des vaisseaux sanguins, ce qui réduit la formation de caillots et freine le développement des plaques d'athérosclérose.

Une étude récente réalisée auprès d'une population italienne vient de confirmer l'effet anti-inflammatoire associé à la consommation régulière de chocolat noir (1).

Dans cette étude, les chercheurs ont examiné les habitudes alimentaires de plus de 2000 personnes et ont mesuré en parallèle la quantité de protéine réactive C – un marqueur bien établi du niveau d'inflammation de l'organisme – dans le sang de ces personnes.

Ils ont observé que les individus qui consommaient régulièrement du chocolat noir (jusqu'à 20 g par jour) avaient des niveaux sanguins plus faibles de cet-



PHOTO LE JOURNAL

■ Mangé avec modération, le chocolat noir est bénéfique pour la santé.

te protéine réactive C que ceux qui n'en consommaient jamais, indiquant un impact anti-inflammatoire du chocolat noir.

PEU C'EST MIEUX

L'ensemble de ces observations indique que la consommation régulière de chocolat a un impact extrêmement positif sur le risque d'être touché par les maladies cardiovasculaires.

Cet effet positif n'est observé que pour le chocolat noir contenant au moins 70 % de pâte de cacao, et il faut donc jeter un coup d'œil sur le pourcentage indiqué sur l'emballage. Par exemple, les chocolats industriels de nos épiceries et dépan-

neurs ont un contenu en cacao très faible et ces produits n'ont aucun impact positif sur la santé! Heureusement, de plus en plus de chocolats 70 % de grande qualité sont désormais disponibles, à prix souvent raisonnables.

Les bons côtés du chocolat noir ne doivent cependant pas nous faire oublier qu'il s'agit d'un aliment très riche en calories, qu'il faut consommer avec modération, avec un maximum d'environ 20 grammes par jour.

(1) Di Giuseppe *et al.* *J. Nutrition* 2008; 138: 1939-1945.

MAIGRIR ET VIVRE EN SANTÉ

POURQUOI ENGRAISSEZ-VOUS ?



J.-M. Marineau m. d. Omnipraticien

Consultant pour diverses cliniques

www.docteurmarineau.com

CE N'EST PAS NÉCESSAIREMENT PARCE QUE VOUS MANGEZ TROP. LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ SONT MULTIPLES. EN PLUS DES HABITUDES ALIMENTAIRES FAMILIALES ET DES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX, VOICI LES PRINCIPALES CAUSES DE L'OBÉSITÉ.

LA GÉNÉTIQUE

Pour beaucoup de gens, l'obésité peut être, en partie, héréditaire.

re. Ce qui veut dire qu'une personne peut hériter de son père ou de sa mère d'un gène qui va la prédisposer à l'obésité. Sachant qu'une maladie génétique est une maladie chronique, il faut comprendre que pour beaucoup de gens, cette affection va nécessiter un traitement chronique. Bien des obèses reprennent leur poids même s'ils ont perdu 10, 20 ou 50 kilos (25, 50 ou 100 livres), parce qu'ils croient que leur maladie est guérie.

LE TROP MANGER

Bien sûr que si vous mangez plus de calories que vous en dépensez, votre organisme, étant très économe, va s'accaparer de votre surplus alimentaire et l'emmagasiner sous forme de graisse qu'il pourra éventuellement utiliser comme énergie et vous grossirez.

L'INACTIVITÉ

Conserver un poids santé, c'est souvent une question d'arithmétique. Si vous mangez 1800 calories dans

une journée et que vous n'en dépensez que 1500, vous en aurez 300 qui iront s'accumuler sous votre peau ou alentour de vos organes. Les gens qui grossissent facilement ont intérêt non seulement à diminuer leur apport alimentaire, mais à faire de l'exercice pour dépenser plus de calories. D'ailleurs, la seule façon de contrearrer l'action du facteur génétique, c'est d'augmenter la dépense génétique.

LES ÉMOTIONS

En face d'un stress, à la suite d'une émotion, nombreux sont les gens qui se lancent dans la nourriture, même s'ils n'ont pas faim, pour trouver une satisfaction temporaire. L'insatisfaction étant un déplaisir et manger étant un plaisir, il n'y a qu'un pas à faire pour aller vers le plaisir. Comme il n'y a aucune relation entre leur stress et l'acte de manger, leur démarche s'appelle un geste inapproprié. Pour maigrir, le médecin et son équipe doivent aider et conseiller leurs patients pour modifier leur comportement devant l'aliment.

1527606

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.