

PRÉVENTION DU CANCER

# Le chocolat noir: quand passion rime avec prévention

**L**e chocolat noir 70 % n'est pas qu'un aliment au goût plaisant, il a également de multiples effets positifs sur la santé, notamment sur le système cardiovasculaire.

Qui a dit que manger sainement était désagréable?

**BEAUCOUP D'ANTIOXYDANTS!**

Le cacao est une source tout à fait exceptionnelle de flavonoïdes, une classe de molécules ayant un potentiel antioxydant hors du commun. Par exemple, le cacao possède une activité antioxydante 2 fois plus élevée que celle du vin rouge et jusqu'à 5 fois plus grande que celle du thé vert! Cette activité antioxydante des flavonoïdes du chocolat 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.

**Qui a dit que manger sainement était désagréable?**

**UN ALIMENT MULTIFONCTIONNEL**

En plus de son potentiel antioxydant, le chocolat exerce également de multiples activités biologiques qui participent activement à ses bienfaits

sur la santé :

■ Réduction 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 qui sont 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 des 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 pouvant 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'accident cérébrovasculaire. La diminution de l'agrégation des plaquettes par le chocolat permettrait donc de réduire la formation de ces caillots et d'ainsi diminuer le risque d'être touché par ces



PHOTO LE JOURNAL

■ Il est important de se rappeler que l'effet positif n'est observé que pour le chocolat noir, contenant au moins 70 % de pâte de cacao.

maladies cardiovasculaires mortelles.

■ Activité anti-inflammatoire : l'inflammation joue un rôle clé dans le développement des maladies cardiovasculaires. Des études récentes ont montré que les flavonoïdes 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. Il faut également noter que puisque l'inflammation joue un rôle clé dans la progression de plusieurs autres maladies, notamment le cancer, cette activité anti-inflammatoire permet d'envisager que le chocolat puisse également participer à la prévention de ces maladies.

**SEULEMENT LE CHOCOLAT NOIR**

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. Il faut cependant garder en tête que cet effet positif n'est observé que pour le chocolat noir, contenant au moins 70 % de pâte de cacao. Les chocolats les plus communs sur les tablettes de nos épiceries et dépanneurs sont beaucoup plus des friandises que du chocolat : leur contenu en cacao est très faible et, en conséquence, ces produits n'ont aucun impact positif sur la santé. Heureusement, de plus en plus de chocolats de qualité sont désormais disponibles et il est aujourd'hui possible de trouver facilement de bons chocolats 70 % à prix très 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, c'est-à-dire environ de 20 grammes de chocolat 70 % par jour.

Avouons-le, la prévention des maladies peut difficilement avoir meilleur goût!

ALIMENTATION

**Conférence sur la qualité biologique**

Pourquoi choisir de cultiver et d'acheter bio? Y a-t-il des liens entre le mode de culture et la maladie? Comment réduire les coûts du système de santé par nos choix alimentaires?

Autant de questions qui seront abordées par Yves Gagnon, auteur-jardinier bien connu lors d'une conférence sur la qualité « biologique » qu'il prononcera le 13 février à 19 h.

Cette soirée organisée par l'Association Manger Santé Bio se tiendra à la Bibliothèque des archives nationales du Québec, au 535 Viger Est, métro Champ-de-Mars.

**Plusieurs ouvrages**

Yves Gagnon, passionné du monde végétal, a été chroniqueur horticole pendant dix ans à l'émission *La Semaine verte* de Radio-Canada. Il a écrit plusieurs ouvrages sur le jardinage et la culture écologique. L'Association Manger Santé Bio est une association à but non lucratif qui fait la promotion de l'alimentation saine, naturelle et biologique.

Les tarifs pour la soirée conférence sont de 20 \$, 10 \$ pour les membres et 5 \$ pour les étudiants.

Pour plus d'information :  
 ■ (514) 332-1005  
 ■ [www.manger-santebio.org](http://www.manger-santebio.org)

VOTRE VIE

**À LIRE**

Le courrier de Normand

**RICHARD BÉLIVEAU** DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.