



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Du chocolat noir pour un cœur en bonne santé

Surtout apprécié pour son goût voluptueux, le chocolat noir est également un aliment qui exerce de multiples actions positives sur la santé. Des études récentes confirment que la consommation régulière de chocolat noir réduit substantiellement le risque de maladies cardiovasculaires.

POLYPHÉNOLS DÉLICIEUX...

Le chocolat est fabriqué à partir de la pâte de cacao, un liquide épais qui est extrait par broyage des fèves de cacao. Ce contenu en pâte de cacao est important, car elle constitue une source tout à fait exceptionnelle de polyphénols, une classe de molécules qui possèdent plusieurs activités biologiques importantes. Les aliments riches en polyphénols comme le chocolat ou encore le thé ont cependant la particularité de provoquer une importante sensation d'astringence dans la bouche : ce phénomène est causé par l'interaction des polyphénols avec certaines protéines, ce qui provoque une réduction du pouvoir lubrifiant de la salive et une sensation de dessèchement. C'est pour cette raison que le chocolat utilisé pour la cuisine, qui peut

contenir plus de 85 % de cacao, est peu attrayant au goût. Par contre, le chocolat contenant 70 % de pâte de cacao représente un excellent compromis : la

quantité de polyphénols qu'il contient est suffisante pour influencer les processus biologiques tandis que son contenu en sucre et en beurre de cacao permet de réduire l'amertume et d'ainsi améliorer sa palatabilité. De plus, une grande variété de chocolats 70 % est maintenant offerte en épicerie et il est facile de trouver un produit qui correspond tant à notre goût qu'à notre budget. Pour ceux et celles qui n'ont pas encore goûté ce type de chocolats, faites-vous plaisir : l'essayer, c'est l'adopter !

... ET EXCELLENTS POUR LE CŒUR

En plus de son goût exceptionnel, de nombreuses études ont montré que le chocolat noir pouvait participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Par exemple, la consommation régulière de 5-10 g de chocolat 70 % est associée à une baisse importante (50 %) de la mortalité liée aux maladies du cœur⁽¹⁾. Récemment, une étude réalisée auprès de 1 216 femmes âgées a montré que celles qui mangeaient fréquemment du chocolat noir (une portion ou plus par semaine) voyaient leurs risques de maladies cardiovasculaires diminuer de près de 40 %⁽²⁾.

Ces effets positifs sont causés par les multiples effets bénéfiques des polyphénols du cacao sur le système cardiovasculaire :

- **Réduction de la pression sanguine :** les polyphénols du chocolat augmentent la production d'oxyde nitreux, une



■ Le chocolat noir mérite une place de choix dans nos habitudes alimentaires.

molécule qui stimule la dilatation des artères.

- **Diminution de l'agrégation des plaquettes sanguines :** les plaquettes sont des cellules impliquées dans la formation de caillots sanguins. Lorsque ces caillots adhèrent à la paroi des vaisseaux, il y a obstruction et un 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 :** les polyphénols du chocolat diminuent l'inflammation en bloquant le recrutement de cellules inflammatoires à la surface des vaisseaux sanguins, ce qui réduit la formation de caillots.

- **Métabolisme du cholestérol :** certaines classes de polyphénols du cacao (les proanthocyanidines) modifient l'expres-

sion et l'activité de protéines impliquées dans le transport du cholestérol, provoquant une hausse du bon cholestérol (HDL) et une réduction du mauvais (LDL)⁽³⁾.

Les études réalisées depuis une décennie sont unanimes : même s'il s'agit d'un aliment riche en calories qu'il faut consommer avec modération, le chocolat noir mérite une place de choix dans nos habitudes alimentaires étant donné ses effets extrêmement positifs pour la santé du cœur.

(1) Buijsse B et al. *Cocoa intake, blood pressure, and cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study*. Arch. Intern. Med. 2006 ; 166 : 411-417.

(2) Lewis JR et al. *Habitual chocolate intake and vascular disease : a prospective study of clinical outcomes in older women*. Arch Intern Med. 2010 ; 170 :1857-1858.

(3) Yasuda A et al. *Cocoa polyphenols influence the regulation of apolipoprotein in HepG2 and Caco2 cells*. J. Agric. Food Chem. , publié en ligne le 12 janvier 2011

RECETTE ANTICANCER

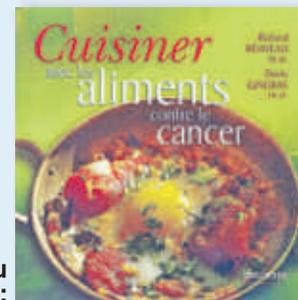
COUPES DE CHOCOLAT NOIR AU CŒUR COULANT DE PETITS FRUITS

2 c. à s.	de bleuets
2 c. à s.	de framboises
2 c. à s.	de mûres
2 c. à s.	de fraises
60 g	(1/4 tasse) de sucre
300 ml	(1 1/4 tasse) de crème 35 %
180 g	(6 oz) de chocolat noir 72 %
Brins de menthe fraîche	

1. Passer les fruits et le sucre au mélangeur pour obtenir une purée.
2. Verser dans des bacs à glaçons et réserver 1 h dans le congélateur.
3. Séparer la crème en deux parts égales.
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Verser lentement une des deux parts de crème en remuant rapidement pour éviter la formation de cristaux.
5. Fouetter la deuxième part de crème en veillant à ce qu'elle ne devienne pas trop ferme et l'incorporer doucement au chocolat fondu.
6. Remplir à moitié 4 coupes à dessert avec le chocolat.
7. Placer un glaçon de fruit au centre de chaque coupe et couvrir avec le reste de la mousse.
8. Garnir chaque portion avec quelques brins de menthe.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15
DIFFICULTÉ : FACILE

PHILIPPE CASTEL, ÉLU CHEF SANTÉ DE L'ANNÉE EN 2004 PAR SES PAIRS



Tiré du livre :