



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le chocolat noir, c'est bon pour la mémoire

Universellement apprécié pour son goût exquis, le chocolat noir contient aussi de grandes quantités de molécules qui exercent plusieurs effets positifs sur la santé. Des résultats récents permettent de penser qu'en plus d'être bénéfique pour la prévention des maladies cardiovasculaires, la consommation régulière de chocolat noir améliore la mémoire des personnes âgées.

UN ALIMENT MULTIFONCTIONNEL

Le cacao est une source exceptionnelle de polyphénols, une classe de molécules qui se distinguent pour leurs forte activité antioxydante et anti-inflammatoire qui interfère avec le développement de plusieurs maladies chroniques. Par exemple, la consommation régulière de chocolat réduit statistiquement le risque d'être touché par les maladies cardiovasculaires : plusieurs études montrent que cet aliment diminue significativement la pression sanguine et interfère avec la formation de caillots sanguins, ce qui diminue le

Ces effets protecteurs ne sont observés que pour le chocolat noir

risque d'infarctus et d'AVC. Ces effets protecteurs ne sont cependant observés que pour le chocolat noir, contenant au moins 70% de pâte de cacao : les friandises à base de chocolat

qui envahissent les tablettes de nos épiceries et dépanneurs ne contiennent que des traces de pâte de cacao (mais beaucoup de sucre, de matières grasses saturées et donc de calories) et n'ont donc pas grand-chose à voir avec le véritable chocolat. Heureusement, on peut aujourd'hui facilement trouver de bons chocolats à 70% à prix très raisonnables et ces produits méritent de faire partie de nos habitudes alimentaires quotidiennes. Le chocolat n'est pas un luxe réservé à des occasions spéciales comme la Saint-Valentin!

CONTRE LE DÉCLIN COGNITIF

Chaque année, environ 5% des personnes âgées de 70 ans et plus commencent à être affectées par un léger déclin de leurs fonctions cognitives, qui se manifeste la plupart du temps par des problèmes de mémoire. À court terme, ces pertes de mémoire ne causent souvent que des désagréments mineurs, mais elles peuvent devenir de plus en plus incapacitantes si la fonction des neurones continue à se détériorer avec le vieillissement.

Pour déterminer si les propriétés antioxydante et anti-inflammatoire des polyphénols présents dans le chocolat pouvaient améliorer les fonctions cognitives, une équipe de chercheurs italiens a recruté 90 volontaires âgés de 65 à 82 ans (moyenne de 71 ans) qui présentaient des signes cliniques d'un début de déclin cognitif⁽¹⁾. Ces personnes ont été réparties en trois groupes distincts, chacun d'entre



PHOTO FOTOLIA

■ Ne vous privez pas de chocolat noir. Sa consommation régulière a des effets bénéfiques sur la mémoire.

eux devant boire quotidiennement un breuvage à base de chocolat contenant des quantités élevées (990 mg), intermédiaires (520 mg) ou faibles (45 mg) de polyphénols. En parallèle, l'alimentation de ces personnes a été étroitement surveillée pour éliminer d'autres sources de polyphénols de façon à mieux discerner les effets liés à la consommation des molécules présentes dans le chocolat. Après huit semaines de traitement, la fonction cognitive des volontaires a été déterminée à l'aide d'une batterie de tests mesurant la mémoire, autant à court qu'à long terme, ainsi que les fonctions cognitives dans leur ensemble.

Les résultats obtenus sont très intéressants: comparativement aux personnes du groupe ayant bu un breuvage faible en polyphénols, celles qui avaient consommé des quantités élevées ou intermédiaires de ces molécules montraient une amélioration significative de la mémoire et affichaient des résultats supérieurs à différents tests mesurant les fonctions cognitives, et ce, à peine deux mois après avoir

commencé le traitement!

NEURONES EN BONNE SANTÉ

Les mécanismes responsables de ces effets positifs restent à être mieux compris, mais ils pourraient être dus à une amélioration notable de la sensibilité à l'action de l'insuline chez les personnes qui consomment des quantités élevées de polyphénols. L'insuline est une hormone très importante pour le maintien de la fonction des cellules du cerveau et des données récentes indiquent que la résistance à cette hormone, telle qu'observée dans le diabète de type 2, contribue au déclin cognitif et au développement de la maladie d'Alzheimer.

Du chocolat noir pour contrer les pertes de mémoire? Un conseil santé qui devrait faire l'unanimité!

⁽¹⁾ Desideri G et coll. Benefits in cognitive function, blood pressure, and insulin resistance through cocoa flavanol consumption in elderly subjects with mild cognitive impairment: the Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) study. *Hypertension*, 2012; 60:794-801.

RECETTE ANTICANCER

BROWNIES AUX MARRONS ET AUX NOIX

Pour faire le bain-marie, placez la casserole qui contient le chocolat au-dessus d'une casserole plus grande contenant de l'eau à légère ébullition. Cela permettra de le faire fondre sans le brûler. Vous trouverez des flocons de marrons grillés dans les épiceries italiennes, les magasins d'aliments naturels et les boutiques spécialisées. Ces brownies sont encore meilleurs le lendemain de leur préparation. Conservez-les à température ambiante dans une boîte hermétique.

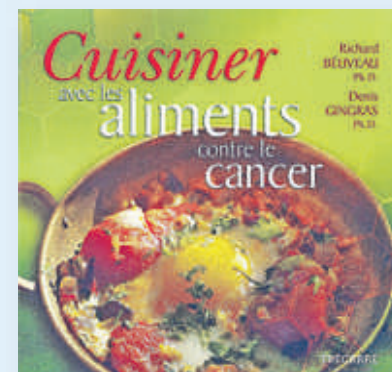
100 g	(3 1/2 oz)	de chocolat noir 72 %
100 g	(1/2 tasse)	de beurre
80 g	(1/3 tasse)	de sucre
4		œufs, séparés
30 g	(1/4 tasse)	de noix de Grenoble
30 g	(1/4 tasse)	de pacanes (noix de pécan)
50 g	(1/2 tasse)	de flocons de marrons grillés (ou quoi d'autre?)

1. Faire fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bain-marie.
2. Ajouter les jaunes d'œufs, un à la fois, en mélangeant énergiquement après chaque addition.
3. Monter les blancs d'œufs en pics assez fermes, puis les incorporer au chocolat en pliant délicatement.
4. Ajouter les noix, les pacanes et les flocons de marrons.
5. Chemiser de papier parchemin un moule de 25 x 30 cm (10 x 12 po).
6. Verser la préparation dans le moule et cuire au four à 190 °C (375 °F) de 25 à 30 min.
7. Laisser reposer 10 min avant de démouler et de découper en carrés.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

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

Tiré du livre :



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