

Vos bactéries intestinales AUSSI ADORENT LE CHOCOLAT NOIR

Une recherche récente montre qu'en plus d'exercer de multiples effets bénéfiques sur la santé du cœur, les polyphénols contenus dans le chocolat noir sont transformés par la flore intestinale en molécules dotées d'une puissante action anti-inflammatoire.

Les fèves de cacao sont une source exceptionnelle de polyphénols antioxydants comme la catéchine, l'épicatéchine et les proanthocyanidines de type B.

Plusieurs études ont montré que ces molécules participent activement à la prévention des maladies cardiovasculaires en réduisant la tension artérielle, l'agrégation des plaquettes, de même qu'en bloquant le recrutement de cellules inflammatoires à la surface des vaisseaux sanguins. Toutes ces activités permettent de réduire le développement du processus d'athérosclérose et, par conséquent, le risque de maladies ischémiques.

En plus de ces bénéfiques, la recherche des dernières années a aussi montré que l'action anti-inflammatoire du chocolat noir pourrait participer à la prévention du diabète de type 2, de certains types de cancers de même que de neurodégénérescences comme la maladie d'Alzheimer.

DIGESTION MICROBIENNE

L'impact bénéfique des polyphénols du chocolat sur la santé est d'autant plus remarquable que ces molécules ne sont que très peu absorbées par l'intestin. On estime que jusqu'à 90% des polyphénols ingérés atteignent le côlon, où ils sont alors transformés par l'intense activité métabolique des centaines de milliards de bactéries qui y sont présentes.

Des résultats récents indiquent que ce métabolisme microbien pourrait grandement contribuer aux effets bénéfiques d'aliments riches en polyphénols comme le chocolat noir⁽¹⁾. Par exemple, diverses enzymes bactériennes comme les estérases, glucosidases ou décarboxylases permettent de transformer les polyphénols en acides phénoliques et en acides gras à courtes chaînes (acétate, butyrate) dotés de propriétés anti-inflammatoires.

Selon une étude présentée par des chercheurs en mars dernier au 247^e congrès annuel de l'Association américaine de chimie, ce sont surtout les bactéries «amies» présentes dans le côlon qui seraient responsables de la production de

ces composés bénéfiques⁽²⁾. Les bifidobactéries et autres bactéries lactiques se régalaient en effet des polyphénols présents dans le chocolat et leur métabolisme transforme ces molécules complexes en composés anti-inflammatoires de structures plus simples qui peuvent être absorbés par la muqueuse et distribués dans l'ensemble du corps via la circulation sanguine.

FLORE BIEN ÉQUILBRÉE

Non seulement les polyphénols actifs du chocolat sont-ils transformés dans le côlon, mais la présence de ces molécules pourrait aussi influencer le type de bactéries composant la flore intestinale. Une étude antérieure a en effet montré que les personnes qui mangent régulièrement du chocolat noir riche en polyphénols voient leur proportion de bonnes bactéries comme les bifidobactéries et de lactobacilles augmentée, tandis que des espèces nuisibles, comme Clostridia, étaient diminuées⁽³⁾. Au même titre que les fruits et légumes, l'inclusion du chocolat noir aux habitudes alimentaires pourrait donc avoir des bénéfices importants pour le bon fonctionnement de l'intestin.

Ces observations sont très importantes, car la présence prédominante de bonnes bactéries au niveau du côlon est maintenant reconnue comme une facette essentielle du maintien de la fonction immunitaire, de la prévention du cancer colorectal et d'une bonne santé en général.

Le chocolat noir est surtout apprécié pour son goût unique, mais il s'agit aussi d'un aliment exceptionnel, dont la consommation modérée et régulière (par exemple 20 g de chocolat 70% par jour) exerce plusieurs effets bénéfiques sur la santé. C'est presque trop bon pour être vrai!

L'inclusion du chocolat noir aux habitudes alimentaires pourrait donc avoir des bénéfices importants pour le bon fonctionnement de l'intestin

⁽¹⁾ Etxeberria U et coll. Impact of polyphenols and polyphenol-rich dietary sources on gut microbiota composition. *J. Agric. Food Chem.* 2013; 61: 9517-33.

⁽²⁾ The precise reason for the health benefits of dark chocolate: mystery solved. 247th Meeting of the American Chemical Society, Dallas, 18 mars 2014.

⁽³⁾ Tzounis X et coll. Prebiotic evaluation of cocoa-derived flavanols in healthy humans by using a randomized, controlled, double-blind, crossover intervention study. *Am J Clin Nutr.* 2011; 93: 62-72.



**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

