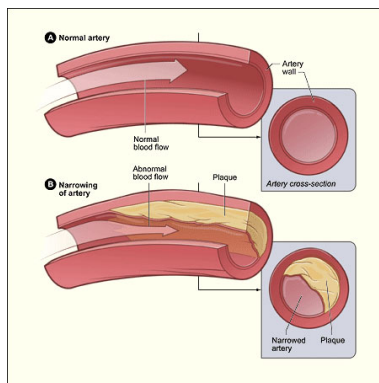


<https://www.ameSSI.org/mangez-du-chocolat-noir-c-est-bon-pour-le-coeur>



Mangez du chocolat noir, c'est bon pour le coeur !

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : samedi 8 novembre 2008

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Bonne nouvelle pour notre coeur et nos papilles, Une étude récente révèle que la consommation de chocolat noir permet une meilleure dilatation des vaisseaux, et donc une meilleure circulation du sang. La faute aux flavonoïdes ?

Sommaire

- [Ces flavonoïdes sont déjà célèbres pour leurs propriétés antioxydantes, et leurs effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire.](#)
- [Un seul conseil donc : manger régulièrement de petites quantités de chocolat noir à forte teneur en cacao \(au moins 70%\). Après tout cela, vous reprendrez bien un petit carré ?](#)

Des scientifiques de San Francisco viennent de démontrer, une fois n'est pas coutume, les bienfaits du chocolat noir. Leur expérience s'est étalée sur 2 semaines : 21 volontaires devaient absorber, quotidiennement, 46 grammes de chocolat noir. 11 d'entre eux recevaient du chocolat riche en flavonoïdes ; les 10 autres, la même gourmandise, mais avec un contenu en flavonoïdes bien inférieur.

Les 11 volontaires, qui avaient consommé le chocolat noir riche en flavonoïdes, présentaient après les 15 jours de l'expérience, une meilleure dilatation artérielle, sans augmentation de leur taux de cholestérol ! Par ailleurs, des analyses sanguines mettaient en évidence une montée en flèche du taux d'épicatéchine (8 fois supérieur au taux initial), un flavonoïde particulier.

« Il est probable que les taux élevés d'épicatéchine dans le sang déclenchent la libération de substances actives qui dilatent les vaisseaux, ou favorisent l'afflux de sang dans les artères » suppose Mary Engler, auteur de l'étude publiée dans le numéro de juin du Journal of the American College of Nutrition, spécialisée en physiologie à l'Université de Californie.

« A ce jour, c'est le plus long essai clinique montrant une amélioration de la fonction des vaisseaux sanguins par une consommation quotidienne de chocolat noir riche en flavonoïdes sur une période prolongée » explique la scientifique.

Ces flavonoïdes sont déjà célèbres pour leurs propriétés antioxydantes, et leurs effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire.

En effet, ils diminuent l'oxydation du 'mauvais' cholestérol (lequel a habituellement tendance à se déposer à l'intérieur des artères), limitent l'apparition de caillots dans le sang en inhibant l'agrégation des plaquettes, etc. Bref, ces molécules bienveillantes réduisent le risque d'être victime d'un infarctus ou d'un accident cérébral, rien que cela !

Mangez du chocolat noir, c'est bon pour le coeur !

« Beaucoup de gens ne réalisent pas que le chocolat est dérivé d'une plante, comme le sont les fruits et les légumes qu'il est recommandé de consommer pour avoir un coeur en pleine forme » souligne enfin Mary Engler. S'ils sont contenus dans certains fruits et légumes (cassis, myrtilles, épinards, salades, haricots, etc.), ainsi qu'en plus grande quantité dans le thé et le vin, les flavonoïdes sont surtout présents dans le cacao !

Hélas, lors de la fabrication du chocolat à partir de la fève de cacao, elle-même extraite de la cabosse du cacaoyer, une partie de ces composés est détruite. De plus, les protéines du lait 'court-circuiteraient' leur action bénéfique sur l'organisme, voilà pourquoi il est préférable de se jeter sur du chocolat noir plutôt que sur du chocolat au lait...

Un seul conseil donc : manger régulièrement de petites quantités de chocolat noir à forte teneur en cacao (au moins 70%). Après tout cela, vous reprendrez bien un petit verre ?