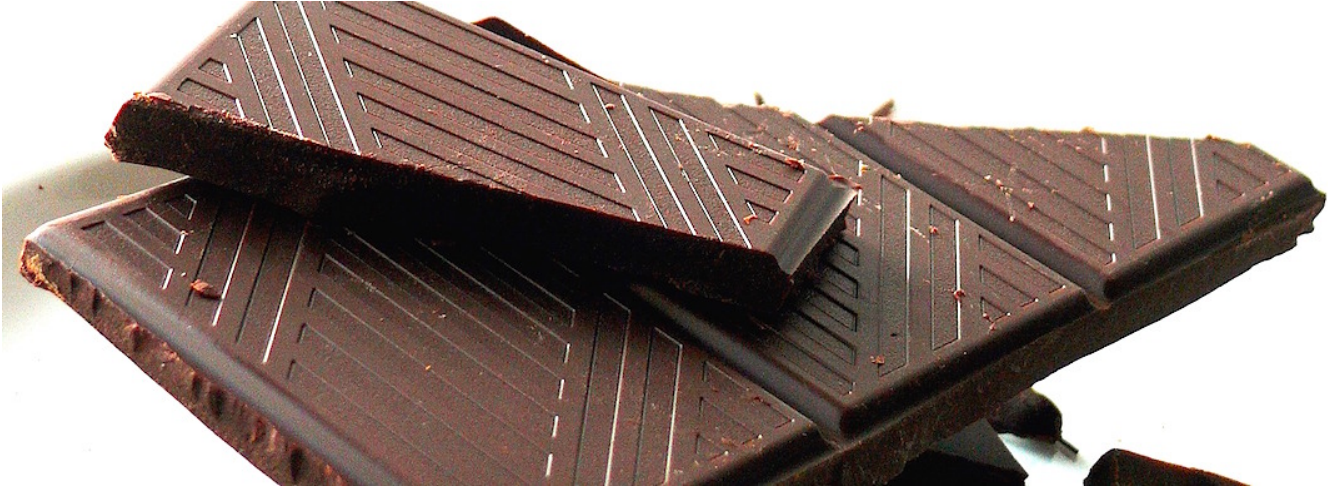


## LE CHOCOLAT, UNE AFFAIRE DE CŒUR

Publié le 25 juillet 2017



par Daily Science

Voici une étude qui ne manquera pas d'intéresser les gourmands. Il en ressort qu'une consommation régulière et modérée de chocolat protégerait le cœur de certains dysfonctionnements. En particulier d'une forme d'arythmie appelée fibrillation auriculaire. Les spécialistes parlent aussi de fibrillation atriale.

Il s'agit d'un [problème qui touche davantage les hommes](#) (21 millions dans le monde) que les femmes (12,5 millions). Rien qu'en Europe, quelque 9 millions de personnes souffrent de cette pathologie qui est susceptible d'amplifier les risques d'accidents vasculaires cérébraux, le déclin cognitif, la démence ou d'engendrer des décès prématurés.

### Une consommation régulière bénéfique

Cette fibrillation atriale se traduit par une action non coordonnée des cellules des oreillettes qui se contractent trop rapidement et de manière anarchique.

« Un adulte sur quatre est susceptible de développer ce type de problème à un moment ou l'autre de sa vie », rappellent les chercheurs danois. « Ses causes exactes ne sont pas claires. Les remèdes inexistants. D'où l'intérêt de la prévention ».

En analysant et en croisant les multiples données issues de l'[enquête danoise](#), centrées sur des personnes âgées de 50 à 64 ans, et s'étendant sur une période de 13 ans et demi, les chercheurs ont observé que les consommateurs réguliers de chocolat développaient moins de problèmes cardiaques que les autres.

L'effet protecteur le plus remarquable (21 pour cent de risque inférieur) se manifeste chez les femmes qui consomment en moyenne une portion de chocolat par semaine (c'est-à-dire une portion de 30 grammes). Pour les hommes, l'effet positif maximum est observé chez ceux avalant entre deux et six portions hebdomadaires de chocolat (23 pour cent de risque inférieur).

### 30% de cacao

« Dans l'enquête, on ne demandait pas aux participants de préciser le type de chocolat qu'ils

mangeaient », précisent les scientifiques. « Mais la plupart des chocolats consommés au Danemark sont des chocolats au lait, contenant un minimum de 30 % de cacao ».

Ce sont bien sûr les antioxydants du cacao qui sont suspectés d'apporter ici un certain effet bénéfique à la santé cardiaque. Mais également le magnésium. Dans 100 grammes de chocolat noir, on retrouve 36 mg de magnésium. Un élément qui peut diminuer l'hypertension, un des facteurs de risque associé aux maladies cardiaques.

Bien sûr, il s'agit ici d'une étude observationnelle. « Aucune conclusion ferme ne peut être tirée sur les liens de cause à effet », soulignent les chercheurs. Ils tiennent aussi compte du fait que le lait du « chocolat au lait » peut réduire les niveaux de composés bénéfiques dans les portions consommées.

## **Attention aux calories!**

Ils rappellent aussi que le chocolat est un produit à haute teneur en calories, contenant de la graisse et du sucre, qui ne sont généralement pas considérés comme bons pour la santé cardiaque. 100 grammes de chocolat noir représentent environ 550 calories.

Ces précautions étant prises, ils insistent: « Malgré le fait que la majeure partie du chocolat consommé dans notre échantillon contienne vraisemblablement des concentrations relativement faibles des ingrédients potentiellement protecteurs, nous observons une solide association entre santé cardiaque et consommation de chocolat, statistiquement significative » », concluent-ils.