

## Le chocolat noir est bon pour le cœur

Bonne nouvelle pour les gourmands qui salivent déjà à quelques semaines de Pâques... la Fédération Française de Cardiologie assure que manger un ou deux morceaux de chocolat noir quotidiennement peut être bon pour le cœur.

Les adeptes le diront « *le chocolat, c'est bon pour le cœur!* » Mais c'est uniquement grâce à la poudre de cacao, très riche en flavonoïdes (des pigments antioxydants qu'on retrouve dans le vin rouge ou la tomate). Ces derniers diminuent la formation de mauvais cholestérol et de caillots qui bouchent les artères et évitent l'augmentation de la pression artérielle.

Attention à ne pas confondre cacao... et chocolat ! Dans le chocolat, il y a bien de la poudre de cacao mais aussi du beurre de cacao (du gras) et du sucre en quantité non négligeable. Le chocolat noir contient au moins 30 % de poudre de cacao alors que celui au lait n'en contient environ 20 % et le blanc pas du tout\*. « *Du coup, il est préférable de se faire plaisir avec un ou deux carrés de chocolat noir par jour (soit 10 à 20 g)* » prévient le Docteur François Paillard, cardiologue et membre de la Fédération Française de Cardiologie.



### **Le chocolat noir : des effets positifs sur le système cardiovasculaire :**

#### ♥ **Le chocolat noir diminue la pression artérielle**

Le cacao est l'un des aliments les plus riches en flavonols (les antioxydants les plus efficaces des flavonoïdes) qui apportent un effet favorable sur la pression artérielle. Ils exercent des effets bénéfiques sur le cœur (effet anti-inflammatoire, amélioration de la sensibilité à l'insuline, diminution de l'agrégation plaquettaire). Les flavonols du cacao améliorent la vaso-motricité (élasticité des vaisseaux sanguins) en se fixant sur les cellules qui recouvrent les vaisseaux, ce qui déclenche la synthèse d'oxyde nitrique ayant pour propriété d'entraîner la relaxation des cellules et ainsi diminuer la pression qui se trouve à l'intérieur des artères. Les études cliniques chez l'homme ont effectivement montré un effet significatif bien que modeste sur les chiffres de pression artérielle systolique (cœur au repos) et diastolique (cœur contracté). « *Mais tout cela à condition bien sûr, de respecter certaines quantités soit 50 mg de flavanols de cacao par jour pour 10g de chocolat noir (soit 0.5% flavonols)* » rappelle le Dr Paillard.

#### ♥ **Le chocolat noir n'augmente pas le cholestérol !**

Le cacao est riche en lipides (42 % pour le chocolat noir) mais le principal acide gras du cacao est l'acide stéarique (acide gras saturé) qui n'est pas considéré comme hypocholestérolémiant au contraire des autres saturés. Le chocolat noir riche en cacao peut protéger l'organisme grâce aux flavonols (puissants antioxydants) qui permettent de diminuer la concentration de mauvais cholestérol et ainsi éviter de boucher les artères.

La vitamine B3 contenue dans le chocolat noir permet également de réduire l'encrassement des artères.

\*source : Le guide de la santé dans votre assiette, Que choisir 2010

### ♥ **Le chocolat noir pour lutter contre le stress et les baisses d'énergies !**

Le chocolat a un effet anti-fatigue et anti-déprime car le cacao qu'il contient, est riche en magnésium (100g de chocolat contient 112mg de magnésium).

De nombreuses études affirment que le magnésium est un élément majeur contre les effets négatifs du stress, il participe aussi à la diminution de l'apparition du diabète et réduit donc le risque d'un infarctus du myocarde. Un manque de magnésium entraîne également une baisse d'énergie, une sensation d'épuisement, de fatigue chronique et de fatigabilité à l'effort.

### ♥ **Oui au chocolat noir mais s'il est accompagné d'un mode de vie qui répond au slogan de la FFC : « 0-5-30-0 »**

La consommation du chocolat noir est conseillée comme un petit plaisir après le repas, pour un petit encas ou perte d'énergie dans la journée... Cependant la Fédération Française de Cardiologie rappelle l'importance de garder une bonne hygiène de vie au quotidien. L'activité physique de 30 minutes par jour, le « 0 » cigarette, la consommation de 5 fruits et légumes et éviter le stress... sont les clés pour garder un cœur en bonne santé.

Plusieurs études ont démontré que les consommateurs réguliers de chocolat noir présentaient une réduction du risque de survenue d'événements cardiovasculaires de type infarctus ou accident vasculaire cérébral. « *Plus de raison donc de se priver du chocolat - plaisir à condition de le consommer avec modération et de tenir compte de l'apport calorique représenté par la consommation de chocolat (570 calories pour 100 g !)... pour éviter les kilos superflus* » précise le Dr Paillard.

### ✓ **Un test pour faire le point sur son cœur : « J'aime mon cœur »**

Élaboré par des cardiologues bénévoles, « J'aime mon cœur » est un questionnaire en ligne qui permet au grand public de faire le point sur son alimentation, ses pratiques à risques ou encore l'influence du travail et du stress.

Cet outil de prévention permet ainsi à l'internaute, en 5mn et avec une quinzaine de questions, de s'auto-évaluer et de tester son risque cardiaque.

Une fois le questionnaire terminé, l'internaute a la possibilité de s'inscrire à un programme de coaching et de recevoir des conseils personnalisés de cardiologues pour mieux prendre soin de son cœur au quotidien.

Mis en place depuis 2012, "J'aime mon cœur" a déjà permis à plus de **250 000 personnes** de s'auto-évaluer et à plus de **60 000** de suivre le **programme de coaching**.



Tous les renseignements sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

#### **CONTACTS**

Fédération Française de Cardiologie

Isabelle Hoareau

[Isabelle.hoareau@fedecardio.com](mailto:Isabelle.hoareau@fedecardio.com)

Tél : 01 44 90 70 21

Agence PrPa

Isabelle Closet

[isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)

Tél : 01 46 99 69 69

Port : 06 28 01 19 76