



Cacao, exercices physiques et cerveau

Etude

Tsukamoto H. et al., Flavanol-rich cocoa consumption enhances exercise induced executive function improvements in humans. J Nutrition, 2017, 10.1018, 08-017.

Résumé

Les fonctions exécutives correspondent aux capacités nécessaires à une personne pour s'adapter à des situations nouvelles, c'est-à-dire non routinières, pour lesquelles il n'existe pas de solution toute faite. Elles désignent des processus cognitifs et regroupent notamment la logique, la stratégie, la planification, la résolution de problèmes et le raisonnement.

On sait que l'exercice physique améliore de façon intense certaines fonctions cognitives comme les fonctions exécutives et la mémoire. On a également montré que la consommation de cacao riche en flavanols, des flavonoïdes, améliore également de façon intense le fonctionnement cognitif.

L'étude réalisée a permis d'émettre l'hypothèse que la consommation de cacao riche en flavanols pourrait renforcer l'amélioration des fonctions cognitives induite par l'exercice physique. Pour vérifier cette hypothèse, ils ont examiné l'effet combiné de la consommation de cacao riche en flavanols et d'un exercice physique d'intensité modérée sur les fonctions exécutives et le fonctionnement de la mémoire.

Dix jeunes hommes ont reçu soixante-dix minutes avant l'exercice une boisson riche en flavanols de cacao (563 mg de flavanols de cacao) ou une boisson pauvre en flavanols (38 mg) mais d'apport énergétique comparable. Les sujets ont ensuite pratiqué des exercices à vélo d'intensité modérée pendant trente minutes. Ils ont également été soumis à des tests cognitifs pour évaluer leurs fonctions exécutives et leur mémoire.

Les résultats montrent que, immédiatement après l'exercice, les fonctions exécutives étaient améliorées dans les deux groupes. Cette amélioration était plus importante chez les jeunes hommes qui avaient consommé la boisson riche en flavanols de cacao. Par contre, la consommation de cette boisson associée à la pratique d'exercices physiques n'a eu aucune incidence sur la mémoire.