



## Chocolat noir et cardiovasculaire

### Etude

*Pereira T et al., Randomized study of effects of a cocoa-rich chocolate on the ventricle-arterial coupling and vascular function of young, healthy adults. Nutrients, 2019, July-August ; 63-64 : 175-183 .*

### Résumé

Chez de jeunes adultes en bonne santé, manger du chocolat noir a des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire.

Les fèves de cacao constituent une riche source de flavonoïdes, des flavanols, comme l'épicatéchine. Le chocolat contient également d'autres ingrédients fonctionnels incluant des méthylxanthines comme la caféine et la théobromine mais en concentrations insuffisante pour exercer des effets pharmacologiques significatifs.

Les effets du chocolat sur le fonctionnement endothélial est bien documenté dans la population générale et plusieurs études ont été réalisées sur ce sujet.

Une étude randomisée conduite sur 30 sujets en bonne santé âgés de 18 à 27 ans évalue les effets d'une consommation de chocolat sur une longue durée. Pendant 30 jours, les participants ont ingéré quotidiennement 20 g de chocolat contenant 55 % ou 90 % de cacao. La dose la plus riche en cacao apportait 2,6 mg/g d'épicatéchines et la dose la moins riche 1,4 mg/g.

Les évaluations des participants comprennent une ultrasonographie cardiaque, la vitesse d'onde de pouls carotidien-fémoral, le couplage ventriculo-artériel. Les évaluations faites au début de l'étude donnaient des valeurs similaires situées dans la normale dans les deux groupes de participants.

Les résultats montrent une diminution des pressions diastolique et systolique dans les deux groupes. Elle était cependant plus importante dans le groupe ayant consommé le chocolat le plus riche en cacao, suggérant qu'une plus forte concentration en cacao et en épicatéchines réduisaient plus efficacement la pression sanguine.

Cette étude montre que la consommation régulière de chocolat noir a des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire de jeunes adultes en bonne santé. Elle améliore le fonctionnement vasculaire en réduisant la pression artérielle brachiale et en favorisant la relaxation vasculaire, renforçant ainsi la coordination du système artériel avec le ventricule gauche.