

Attention : le chocolat est susceptible de promouvoir la santé...!

C'est en Suisse que l'on consomme le plus de chocolat au monde. Et ceci vient constituer une bonne nouvelle pour les sujets Bechterew de notre pays, à savoir que: «Le chocolat présente davantage d'effets protecteurs pour l'organisme qu'il ne saurait lui nuire». Ces propos sont ceux de la Dresse Gudrun Lind-Albrecht, médecin spécialisée en médecine physique et réhabilitation, et médecin nutritionniste.

Doctoresse Lind-Albrecht, le chocolat appartient bien aux aliments qui s'avèrent les plus riches en calories, n'est-ce pas...?

Effectivement, le chocolat s'avère très calorique. Cent grammes renferment entre 500 et 600 kcal, ceci indifféremment du fait qu'il s'agisse de chocolat noir ou clair. Même le chocolat dit « allégé », comporte encore quelque 400 kcal par 100 grammes. Par ailleurs 100 grammes de chocolat renferment-ils entre 20 et 50 grammes de sucre, et entre 30 et 50 grammes de matière grasse.

En quoi consistent les différences essentielles entre chocolat clair et noir ?

Le chocolat noir contient certes moins de sucre, mais en contrepartie contient-il davantage de matière grasse. La part de cacao s'avère plus élevée dans le chocolat noir. Finalement le chocolat noir contient-il le plus souvent peu -voire pas- de lait.

Le chocolat noir renferme dans l'ensemble davantage de substances profitables pour la santé. D'autre part toutefois plusieurs fabricants ont-ils récemment mis en évidence dans le chocolat noir des taux significatifs de cadmium. La contamination sporadique par une toxine – l'ochratoxine-, issue d'une moisissure, constitue également un problème qui peut affecter le chocolat noir.

Conseilleriez-vous donc, compte tenu de ces différents éléments, la consommation de chocolat aux patients affectés par le Bechterew ?

Sans aucun doute, comme plaisir, à consommer modérément.

Qu'est-ce qui rend donc le chocolat si recommandable pour les patients Bechterew ?

Diverses évaluations scientifiques ont démontré que les sujets touchés par la maladie de Bechterew présentent un risque accru d'hypertension artérielle, et d'infarctus du myocarde.

Une grande étude portant sur 19'357 personnes âgées de 35 à 65 ans a pu démontrer que les sujets qui consommaient tous les jours 7.5 grammes de chocolat –ce qui correspond à un peu plus d'une demi plaque par semaine- présentaient une tension artérielle plus basse, et un risque d'infarctus du myocarde abaissé de 39 pourcents, par rapport aux sujets qui n'en consommaient qu'en moyenne 1.7 grammes par jour.

Je me réfère par ailleurs volontiers à une étude suédoise portant sur 1200 personnes qui avaient déjà vécu un infarctus du myocarde, et que l'on a dès lors suivi prospectivement durant 8 ans. Il en est ressorti que les personnes qui consommaient régulièrement du chocolat (au moins deux fois par semaine) présentaient un taux de récurrence d'infarctus deux fois plus bas que les personnes qui consommaient moins –ou pas du tout- de chocolat.

Finalement, je citerai une étude britannique portant sur 114'000 personnes, laquelle a mis en évidence un risque minoré de 37 pourcents de présenter un infarctus du myocarde (et de risque cardio-vasculaire globalement) auprès des personnes qui consomment beaucoup de chocolat, en comparaison de celles qui n'en consomment que peu.

Mais quelles substances bénéfiques le chocolat contient-il donc... ?

Le chocolat est riche en sels minéraux et oligo-éléments, notamment en magnésium, potassium, fer et cuivre. Les fèves de cacao renferment en abondance des substances végétales issues de la classe des polyphénols, aux propriétés anti-oxydantes.

Vous nous avez précédemment confirmé que le chocolat renfermait beaucoup de calories. L'on doit donc en déduire qu'une consommation régulière va mener à un excès pondéral.

Mais dans les faits ceci ne se confirme pas nécessairement. Le chocolat semblerait même pouvoir contribuer à maintenir un poids normal, ce qui constitue un point important pour les sujets affectés par le Bechterew.

Pourriez-vous nous préciser ce dernier point ?

Un index de masse corporelle (Body Mass Index, BMI), rapport entre le poids (exprimé en kg), et la taille (en mètres) au carré, compris entre 18,5 et 25 kg/m² correspond à un poids considéré comme normal. Des valeurs comprises entre 25 et 30 renvoient à une surcharge pondérale, tandis que des valeurs supérieures à 30 correspondent au critère de l'obésité.

Une étude californienne portant sur 1018 personnes a objectivé que les personnes qui mangeaient du chocolat plusieurs jours par semaine avaient un BMI plus bas que celles qui n'en mangeaient que rarement. Les personnes qui consommaient 2 plaques de chocolat noir par semaine, tout en pratiquant trois séances hebdomadaires de sport, n'ont pas accusé de prise pondérale, malgré l'apport calorique majoré (d'environ 1000 kcal par semaine) ; ces personnes présentaient même un BMI plus bas que les personnes qui pratiquaient également du sport 3 fois par semaine, mais ne consommaient pas de chocolat.

A vous entendre, chocolat et activité sportive semblent donc faire bon ménage. Le chocolat est-il également susceptible d'apporter des éléments bénéfiques pour la bonne fonction musculaire du sujet Bechterew ?

Oui. Certaines substances minérales s'avèrent très importantes pour notre bon fonctionnement musculaire, tels le potassium et le magnésium, que le chocolat recèle en abondance.

D'autres molécules végétales, telle l'épicatéchine, que l'on trouve dans le chocolat semble s'avérer particulièrement importante dans la performance musculaire. Tout au moins cet effet promoteur de l'épicatéchine au niveau des aptitudes physiques a-t-il pu être mis en évidence chez la souris dans une étude californienne.

Voici des nouvelles réjouissantes pour les amateurs de chocolat. Y a-t-il un dernier élément auquel il faudrait être attentif avant de se délecter de chocolat... ?

Tel qu'évoqué précédemment, la recette du succès repose-t-elle, ici encore, sur la modération. Il importe de garder à l'esprit la forte densité

calorique du chocolat. Un mode de vie individuel comportant une activité physique suffisante permettra de neutraliser cet apport calorique. Et naturellement les autres principes d'une alimentation saine et équilibrée doivent-ils être pris en compte, à savoir privilégier les éléments végétaux, notamment des légumes en abondance, et les sources d'acides gras de type oméga-3.

Quel bilan tireriez-vous de l'impact du chocolat, et de sa contribution pour la santé ?

Je reprendrai la conclusion que j'ai relevée dans une revue suédoise, selon laquelle « Le chocolat présente davantage d'effets protecteurs pour l'organisme qu'il ne saurait lui être néfaste ». Je modulerai quelque peu ces propos, et les formulerai dès lors comme suit : «La dégustation –raisonnable- de chocolat noir (de préférence), contribue à promouvoir un bon état de santé, et ceci avant tout pour les personnes qui se montrent régulièrement actives».

AJS