

Les bienfaits du chocolat sur la santé

Publié le 12/08/2016

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

chocolat

Une source importante d'antioxydants

Le cacao est très **riche en flavonoïdes**, principalement la catéchine, l'épicatéchine et de la quercétine, ce qui lui confère des propriétés antioxydantes¹.

Les antioxydants sont essentiels pour protéger les cellules de notre organisme contre les effets néfastes des radicaux libres, et permettent ainsi de conserver toute notre énergie et de limiter le vieillissement de nos cellules.

Un allié du système cardiovasculaire

Ces mêmes antioxydants contribuent à une **meilleure élasticité des artères**, ce qui contribue à une **circulation sanguine normale**².

Des chercheurs de l'ESC (European Society of Cardiology), ont présenté en 2011 une méta-analyse de 7 études regroupant plus de 100 000 participants pour évaluer les effets de la consommation de chocolat sur le système cardiovasculaire³. Dans le groupe des personnes qui mangeaient le plus de chocolat, on notait une **réduction significative des troubles cardiovasculaires**, par comparaison avec celles qui en consommaient le moins.

Le chocolat est riche en minéraux

Le cacao présent dans le chocolat regorge de minéraux tels que : **le phosphore, le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre, le potassium**...

Peut-être moins célèbres que les vitamines mais tout aussi essentiels, les minéraux et oligo-éléments doivent être apportés en quantité suffisante à l'organisme. Ils ne fournissent pas d'énergie mais aident le corps à en produire.

Quel chocolat privilégier et en quelle quantité ?

Pour obtenir les bénéfices du chocolat, il faut privilégier les chocolats qui contiennent le plus de cacao. Le **chocolat noir** récolte à ce niveau la palme d'or !

Le chocolat blanc et le chocolat au lait ne possèdent pas les mêmes avantages nutritionnels que le chocolat noir et sont également plus riches en sucre. Le chocolat blanc ne contient d'ailleurs pas de cacao, il est fabriqué exclusivement à partir de beurre de cacao.

Enfin, même si le chocolat noir est moins calorique que le chocolat blanc ou le chocolat au lait, il est raisonnable de le **consommer avec modération**.

1.Keen, C.L., J Am Coll Nutr, 2001. 20(5 Suppl): p. 436S-439S; discussion 440S-442S

2.EFSA Journal 2012 ;10 (7) : 2809.

3.Buitrago-Lopez, A., et al., BMJ, 2011. 343: p. d4488.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser