

Manger du chocolat noir, c'est bon pour la santé.

Selon une étude australienne publiée le 31 mai dans le *British Medical Journal*, la consommation quotidienne de chocolat noir pendant dix ans permettrait d'éviter 15 décès par accident cardiovasculaire pour 10.000 (soit 0,15%) et 70 accidents non mortels pour 10.000. Avec ces données, il pourrait être plus tentant de conseiller un régime chocolat à visée de protection cardiovasculaire, plutôt que l'un des célèbres régimes ananas ou soupe aux choux censés faire maigrir. Les deux ne sont toutefois pas forcément incompatibles, d'autant qu'il faudrait manger 100 grammes de chocolat par jour, soit une tablette standard, pour atteindre des taux de polyphénols suffisants, des molécules réputées pour leur action de protection sur les maladies cardiovasculaires. Même avec du chocolat à 60 % ou 70 % de cacao, il n'est pas certain qu'un tel régime soit bon pour la ligne.

Univadis - 10/7/12 - Les Echos