

Il existe une façon très agréable de réduire notre risque cardiovasculaire, une façon pour laquelle il y a fort à parier que l'observance serait optimale. De précédents travaux l'avaient déjà laissé entrevoir et une étude récente le confirme : la consommation régulière de chocolat noir a un effet bénéfique sur la prévention du risque cardiovasculaire.

Une équipe australienne a réalisé une modélisation statistique, pour évaluer l'efficacité sur le long terme de la consommation de chocolat noir par une population de plus de 2 000 personnes présentant un syndrome métabolique et donc à haut risque de pathologie cardiovasculaire. L'incidence des accidents cardiovasculaires avec ou sans traitement était déterminée par les données de méta-analyses récentes.

Le constat est plutôt enthousiasmant pour les amateurs de chocolat noir. La consommation quotidienne de 100 g de cette douceur pendant 10 ans, par des patients présentant un syndrome métabolique mais sans diabète ni pathologie cardiovasculaire préexistante, permettrait de prévenir 70 accidents vasculaires cérébraux ou infarctus non fatals et 15 décès de cause cardiovasculaire pour 10 000 patients « traités » pendant 10 ans. Ces données sous-entendent une compliance optimale de 100 %, mais la stratégie reste très avantageuse avec une compliance réduite jusqu'à 80 %.

Pour ne rien gâcher, le coût d'une telle stratégie de prévention serait très compétitif. En effet, les auteurs ont calculé que 31EUR par personne et par an permettraient d'assurer l'information, les campagnes éducatives et même de subventionner partiellement l'achat de chocolat noir pour cette population à haut risque.

Ce sont les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires des flavonoïdes contenus dans le chocolat noir qui lui confèrent cet effet bénéfique sur la santé, mais cela implique que le chocolat contienne au moins 60-70 % de cacao. Le même effet favorable n'a pas été démontré avec le chocolat au lait ni le chocolat blanc.

Les auteurs n'évident toutefois pas la question de l'apport supplémentaire de sucre et de calories que constitue cette stratégie préventive, notamment si elle est appliquée à des sujets souffrant d'un syndrome métabolique. Ils y répondent en suggérant la mise en place d'un encadrement nutritionnel, accompagnant le patient pour éviter une éventuelle prise de poids.

Voilà qui devrait atténuer les légitimes appréhensions.

Univadis - 15/712 - Dr Roseline Péluchon