

---

## COMMUNIQUE DE PRESSE

---

### Cœur de chocolat

**Bonne nouvelle : pour le chocolat, nous pouvons laisser parler...notre cœur ! Deux études américaines ont pu confirmer récemment l'effet du chocolat noir sur la baisse du risque de crise cardiaque. La Fondation Cœur et Artères vous propose d'aller au cœur du chocolat noir, d'écouter notre cœur et de respecter un principe simple : savoir se faire plaisir, c'est toujours en petite dose !**

A la pointe de l'actualité, deux études<sup>1 2</sup> nous confirment que le chocolat noir est indéniablement bon pour le cœur et particulièrement pour diminuer le risque d'infarctus du myocarde, autrement appelé « crise cardiaque ». Ces études menées sur 2217 américains, ont pu démontrer que les personnes qui consomment du chocolat noir de manière régulière ont effectivement moins d'infarctus du myocarde que les non-consommateurs. Le risque de présenter un infarctus est diminué de 26% chez les sujets qui consommaient entre 1 à 4 fois par semaine une barre de chocolat (soit 28 grammes selon le conditionnement américain) par rapport aux personnes qui ne consommaient jamais de chocolat. Ceux qui en mangeaient plus de 5 fois par semaine voyaient le risque diminuer de 57% !

#### Un carré par jour

Pourquoi cet effet si flagrant sur nos artères et notre cœur ?

Les effets bénéfiques du chocolat pour le cœur dépendent de son contenu en antioxydants polyphénoliques, intitulés les flavonoïdes. Ces flavonoïdes sont réputés pour protéger contre différentes affections chroniques comme les maladies cardiovasculaires ou les cancers. L'étude que nous présentons ici démontre aujourd'hui de manière plus précise l'action diminutive des flavonoïdes du chocolat noir sur la production de plaques d'athérome sur la paroi des artères. Or un infarctus survient lorsqu'une des artères qui alimente le cœur se bouche. Le cœur n'est alors plus irrigué correctement et si rien n'est fait rapidement, une partie des cellules du cœur risque d'être détruite. L'effet des flavonoïdes du chocolat sur la réduction de plaques d'athérome diminue par conséquent le risque d'infarctus.

Ces molécules vertueuses, nous les trouvons au cœur du chocolat : dans la fève de cacao, également présentes en nombre dans le chocolat noir concentré à plus de 70%. C'est justement la teneur en flavonoïdes qui donne au chocolat noir ce goût amer.

Toutefois, le chocolat contient beaucoup de glucoses et de lipides, qui lui confèrent une densité énergétique élevée. C'est pourquoi sa consommation est culpabilisante en termes de prise de poids. En effet, il faut savoir équilibrer ce plaisir.

L'intérêt n'est pas de se nourrir de chocolat mais de faire du chocolat noir un plaisir quotidien bon pour le cœur et diminuant notre risque d'infarctus, à raison d'un carré par jour. La clé étant avant tout l'adoption d'une hygiène de vie saine : bannir le tabac, éviter les excès de graisses, pratiquer une activité physique adaptée et avoir un régime alimentaire équilibré. Et manger du chocolat noir, en petite dose !

---

<sup>1</sup> Djoussé L, Hopkins PN, Arnett DK, Pankow JS, Borecki I, North KE, Curtis Ellison R. Chocolate consumption is inversely associated with calcified atherosclerotic plaque in the coronary arteries: The NHLBI Family Heart Study. Clin Nutr. 2011 Feb;30(1):38-43. Epub 2010 Jul 22. PubMed PMID: 20655129; PubMed Central PMCID: PMC3005078.

<sup>2</sup> Djoussé L, Hopkins PN, North KE, Pankow JS, Arnett DK, Ellison RC. Chocolate consumption is inversely associated with prevalent coronary heart disease: The National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study. Clin Nutr. 2010 Sep 19. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 20858571; PubMed Central PMCID: PMC3039704.

## 10 grands Chefs se mobilisent contre les maladies cardiovasculaires!

Dix grands Chefs de la gastronomie française : Michel et Sébastien BRAS, Christian ETCHEBEST, Cyril LIGNAC, Anne-Sophie PIC, Jacques et Laurent POURCEL, Joël ROBUCHON, Michel TROISGROS et Marc VEYRAT ont livré leur passion de la cuisine et leurs secrets pour une alimentation de qualité dans un livre de 40 recettes intitulé « Les Chefs ont du cœur ». Cet ouvrage est édité et distribué par Hachette. Il est disponible sur le site : [www.chefs-coeur.com](http://www.chefs-coeur.com). 1 livre vendu = 19,90€ dont les bénéfices reviennent entièrement au profit de la recherche et de la prévention contre les maladies cardiovasculaires.



### Un cappuccino au cœur de chocolat : Le cappuccino tiède et glacé des Frères Pourcel.

La recette est disponible sur demande à : [clemence.dubois@fondacoeur.com](mailto:clemence.dubois@fondacoeur.com)

### Plus d'informations ?

Sur les maladies du cœur et la Fondation : [www.fondacoeur.com](http://www.fondacoeur.com)

Sur l'initiative exceptionnelle des grands Chefs : [www.chefs-coeur.com](http://www.chefs-coeur.com)

L'équipe de la Fondation Cœur et Artères se tient à votre disposition pour toute information supplémentaire, demande d'interview ou de reportage :

### **VOTRE CONTACT PRESSE :**

Clémence Dubois – Chargée de mission - Communication

Tél. : 03 28 16 92 08 - Email : [clemence.dubois@fondacoeur.com](mailto:clemence.dubois@fondacoeur.com)