

## Enfin un dentifrice au cacao !

Une récente étude présentée au congrès annuel 2013 de l'Association des Dentistes Américains (ADA : *American Dental Association*) a indiqué qu'un nouveau dentifrice, contenant un extrait naturel de cacao, la théobromine, était plus efficace contre les caries que le dentifrice au fluor.

Et les résultats sont en effet spectaculaires : il s'agissait de déterminer le dentifrice qui réparait et reminéralisait le mieux la dentine, la matière principale dont sont faites nos dents, sous l'émail. Lorsque votre dentine est directement exposée à l'air ou aux aliments, vous sentez cette douleur aiguë si caractéristique. Les personnes qui, comme moi, ont connu l'époque où les dentistes n'anesthésiaient pas avant de soigner les caries, se souviennent bien du moment où la fraise attaquait la dentine, et où il fallait se cramponner à son siège quelques secondes...

Les résultats de l'étude ont montré que les personnes se brossant les dents deux fois par jour avec le dentifrice à l'extrait de cacao ont connu, au bout d'une semaine, *100 % d'occlusion dentaire*, ce qui veut dire que la dentine s'est reminéralisée ou s'est réparée. (1)

Des études antérieures publiées cette année (2013) avaient déjà montré que la théobromine marche mieux que le fluor pour réparer l'émail abîmé (2), ainsi que pour faire durcir l'émail et le rendre plus résistant aux acides qui l'attaquent et provoquent les caries. (3)

Le premier dentifrice à l'extrait de cacao, appelé *Theodent*, est déjà en vente aux États-Unis.

Mais avec la Saint-Nicolas et Noël qui approchent, il est important que vous connaissiez les autres vertus du chocolat.

## Le chocolat fait maigrir !

Des chercheurs espagnols vont faire paraître dans la revue scientifique *Nutrition* un article selon lequel les adolescents européens qui mangent 1,3 kg de chocolat par mois (42,6 g par jour) sont plus minces que ceux qui en mangent moins. (4)

C'est pourquoi je vous pose la question avec angoisse : *mangez-vous assez de chocolat ?*

Car non seulement le chocolat éviterait donc de grossir, mais on sait depuis longtemps qu'il contient des *flavonol*, des composés de la famille des polyphénols qui, consommés en quantité importante, améliorent la vue et rendent plus intelligent !! (5)

L'effet serait visible dès une consommation quotidienne de 35 grammes de chocolat noir, contenant 720 milligrammes de flavonol.

## Le chocolat est également bon pour le cœur

De plus, si vous mangez au moins 10 g par jour de chocolat noir riche en flavonols, vos vaisseaux sanguins se dilateront mieux (vasodilatation). L'effet se fait sentir au bout de 12 semaines de consommation.

Il faut savoir qu'une bonne vasodilatation est un signe de bonne santé artérielle : vous aurez moins

de risques de problèmes cardiaques.

L'effet du chocolat est si fort que les experts européens de l'EFSA (Agence européenne de sécurité alimentaire) viennent même d'autoriser les fabricants à inscrire cette « allégation de santé » sur les aliments contenant du cacao :

*« Les flavonols de cacao aident à préserver l'élasticité des vaisseaux sanguins, ce qui contribue à une circulation sanguine normale ». (6)*

## **Le chocolat réduit l'inflammation**

Selon une des plus grandes études épidémiologiques jamais menées en Europe (Moli-Sani Project), le chocolat noir a un effet anti-inflammatoire, ce qui réduit aussi le risque de maladie cardiaque. (7)

L'inflammation chronique dans l'organisme augmente en effet le risque d'athérosclérose.

Les chercheurs ont constaté que les personnes qui mangent régulièrement et modérément du chocolat noir ont un taux significativement réduit de protéines C-réactives dans le sang. Les protéines C-réactives sont un marqueur important du niveau d'inflammation.

Dans cette étude, les personnes qui mangeaient du chocolat noir connaissaient une réduction du taux de protéines C-réactives de 17 %, assez pour diminuer le risque de maladie cardiaque d'un tiers chez les femmes et d'un quart chez les hommes.

## **Effet anti-dépresseur**

Bien entendu, le chocolat donne aussi le moral. Vous n'aviez sans doute pas besoin que je le rappelle !

Manger du chocolat, c'est bon, ça fait plaisir, et c'est certainement la raison de son succès qui ne se dément pas depuis des millénaires. Des restes de cacao ont été trouvés sur de la vaisselle Maya datant de 2 600 ans, dans le nord du Belize.

Mais la chose aurait aussi été démontrée scientifiquement en 2009 : dans une étude sur le « Chocolat Noir Intense » de Nestlé (à 74 % de cacao), 40 grammes de chocolat par jour pendant deux semaines ont diminué le niveau d'hormone de stress, le cortisol, chez les participants. Ce qui expliquerait les effets du chocolat pour diminuer l'anxiété. Notez que j'écris au conditionnel car cette étude a été réalisée par Nestlé. *(la suite ci-dessous)*

## **Quel chocolat choisir ?**

Le chocolat le meilleur pour la santé est celui qui est très riche en cacao, car non seulement il contient plus de flavonols, mais il contient aussi moins de sucre. Choisissez donc si possible un chocolat à 70 % de cacao.

Mais 60 % est déjà bien, et même le chocolat au lait contient encore des flavonols.

**En revanche, il faut absolument éviter le chocolat blanc, qui ne contient pas de cacao mais de la graisse de cacao, appelée aussi, pour faire plus joli, beurre de cacao, ou pire, des matières grasses de lait.**

**Le chocolat blanc est un sous-produit industriel bas de gamme, inventé par Nestlé dans les années 1930 pour utiliser des surplus de beurre de cacao et aujourd'hui les surplus de graisses laitières, qui sont encore meilleur marché.**

*Des campagnes de publicité ciblées sur les enfants, grâce au sympathique dauphin de Galak, permirent à Nestlé d'écouler ses stocks et de réaliser de coquets bénéfices, mais malheureusement au détriment de la santé des petits.*

Donc, si vous avez des enfants, essayez plutôt de leur apprendre à apprécier le bon chocolat noir.

C'est plus difficile au début, mais c'est bon pour leurs yeux, pour leur cerveau, pour leurs artères et pour leur cœur. Et tôt ou tard, ils comprendront que, dans la bouche également, les arômes et le fondant sont bien supérieurs !

À votre santé ! Jean-Marc Dupuis

\*\*\*\*\*

## Sources

(1) [Halloween Candy Giving You Cavities? Breaking Human Clinical Trial Reveals That An Extract From Chocolate Is Actually More Effective Than Fluoride For Treating Dental Hypersensitivity](#)

(2) [Remineralization of artificial enamel lesions by theobromine](#)

(3) [Could chocolate replace toothpaste?](#)

(4) Cuenca-García M, Ruiz JR, Ortega FB, Castillo MJ; HELENA study group. Association between chocolate consumption and fatness in European adolescents. *Nutrition*. 2013 Oct 17. pii: S0899-9007(13)00346-8., cité par lanutrition.fr

(5) Field DT, Williams CM, Butler LT; Consumption of cocoa flavonol results in an acute improvement in visual and cognitive functions. *Physiol Behav*. 2011 Jun 1;103(3-4):255-60. Epub 2011 Feb 12.

(6) Cité par lanutrition.fr : EFSA. *Scientific opinion on the substantiation of a health claim related to cocoa flavonol and maintenance of normal endothelium-dependent vasodilatation pursuant to article 13(5) of regulation (EC) No 1924/2006*. *EFSA Journal* 2012; 10(7): 2809.

(7) *J. Nutr.* October 2008 vol. 138 no. 10 1939-1945

\*\*\*\*\*

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins

médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

*Santé Nature Innovation* n'est pas responsable de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos produits, ou pour des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers ce site. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

*Santé Nature Innovation* est un service d'information gratuit de NPSN Santé SARL, rue Faucigny 5, 1700 Fribourg. Pour toute question, merci d'adresser un message à [contact@santenatureinnovation.com](mailto:contact@santenatureinnovation.com)

\*\*\*\*\*

## Publicités

Retrouvez mes meilleures chroniques dans [L' Intégrale Santé Naturelle](#) (J.-M. Dupuis, 2013, SNI éditions, 384 p.). Tous mes droits d'auteur seront reversés à l' Institut pour la Protection de la Santé Naturelle, association sans but lucratif qui défend le droit de chacun de se soigner autrement. Acheter mon livre est aussi un moyen de soutenir leur généreux combat.

**Pas vu à la TV** : Retrouvez toute l'actualité de la santé naturelle, indépendante et sans concession grâce à **Alternatif Bien-Être**, journal de référence de la santé naturelle.

**Nutrithérapie** : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez [Les Dossiers de Santé & Nutrition](#).

**Secrets de jeunesse pour une vieillesse heureuse** : La médecine anti-âge fait actuellement des progrès étonnants. Vous pouvez en bénéficier en suivant les conseils du Docteur Hertoghe, président de l'Association Mondiale de Médecine anti-âge.

\*\*\*\*\*