

LE CHOCOLAT NOIR

C'EST BON POUR LES DENTS!

À condition de le consommer avec modération et de bien le choisir, ce délicieux mets contribue à notre bonne santé... et tout particulièrement à celle de nos dents.

PAR ISABELLE GRAVILLON

DES VERTUS anti caries

Les caries apparaissent lorsque des bactéries présentes dans la bouche transforment le sucre en acides très corrosifs qui rongent la surface de la

dent. Bonne nouvelle, certains composants du chocolat noir sont capables d'enrayer ce processus :

» **SES TANINS** inhibent le développement des bactéries buccales.

» **SES PHOSPHATES** « diluent » les acides issus de la transformation du sucre et les rendent beaucoup moins agressifs.

» **SON FLUOR ET SA THÉOBROMINE** renforcent la résistance de l'email. Une véritable équipe gagnante ! Sans compter que lorsque le chocolat fond dans la bouche, la matière grasse qu'il contient laisse un film protecteur à la surface des dents : efficace pour éviter les tâches provoquées par le thé ou le café notamment.

DES BIENFAITS

Sous conditions

» **ATTENTION !** Cet aliment gourmand n'est efficace pour notre santé dentaire que si nous avons une hygiène irréprochable. Surtout, le chocolat doit comporter au moins 70% de cacao afin de ne pas être trop riche en sucre.

UN ALLIÉ

de nos artères

» **GRÂCE AUX FLAVANOLS QU'IL CONTIENT** - des substances antioxydantes qui luttent contre l'oxydation des cellules et leur vieillissement - le chocolat noir protège nos vaisseaux. Sous l'effet de ces flavanols, artères et vaisseaux se dilatent, ils ont moins tendance à s'épaissir et se boucher. Résultat, la tension artérielle baisse ainsi que les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral. Ces substances diminuent aussi la concentration du mauvais cholestérol (LDL) et favorisent la production du bon (HDL). Parfait pour notre système cardiovasculaire !

UN STIMULANT

cérébral

» **RICHE EN CAFÉINE, EN THÉOBROMINE ET EN THÉOPHYLLINE**, le chocolat consommé le matin rend le cerveau plus vite opérationnel. Les vitamines B qu'il contient en quantité contribuent également à produire l'énergie dont le cerveau a besoin pour se concentrer et mémoriser. Elles participent aussi à la fabrication des neuromédiateurs, ces agents chimiques qui permettent la communication entre les neurones. ■

BOOSTER D'HUMEUR

Le chocolat, aliment réconfort et plaisir, on connaît. Mais on sait peut-être moins qu'il contient des molécules aux effets antidépresseurs : la **sérotonine** et le **salsolinol**. Ainsi que l'**anandamide** - « béatitude » en sanskrit - qui provoque un sentiment d'euphorie. Quant au **magnésium** dont il est bien pourvu, il entraîne une détente (aussi bien physique que psychique) et abaisse le stress.