

## Presenté

### DES RECHERCHES CHIROPRATIQUES ENDOSSENT LE CHOCOLAT

“J’ai trouvé plus de 25 000 études qui supportent le fait que les antioxydants du chocolat noir sont bons pour nous.”



### 22 RAISONS DE MANGER ET BOIRE DU CHOCOLAT NOIR & DE L'ACAÏ

“Le cacao et la baie d’acaï sont depuis des centaines d’années utilisés dans la médecine traditionnelle pour nettoyer et désintoxiquer le corps.”



### UNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE OPTIMALE

“Vous serez étonnés d’apprendre que le chocolat (spécialement le chocolat noir non transformé), peut aider.”

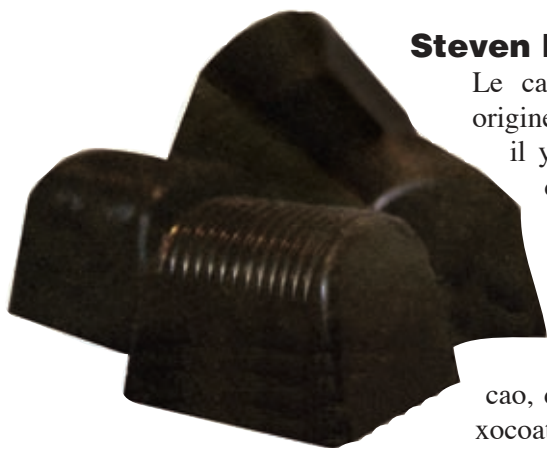


Copie  
Gratuite!

# Journal Santé



## OUI! DU CHOCOLAT POUR UNE SANTÉ OPTIMALE



### Steven E. Weber, D.M., D.P.A.

Le cacao, ou chocolat, trouve ses origines chez les Indiens Olmèques, il y a environ 3500 ans. Les anciens Mayas consommaient, au départ, les précieux grains du cacaoyer (du grec signifiant «nourriture des Dieux») dans un breuvage sacré.

Ce mélange de pâte de cacao, de piments chili et d’autres épices prit le nom de xocoatl. Il devint la boisson favorite de la royauté autochtone, qui lui portait des propriétés énergisantes. Sa popularité gagna la société aztèque, et après la conquête du Mexique par les espagnols, l’Espagne où il devient le favori de l’élite. La boisson gagna en popularité chez les aristocrates de l’Europe entière, demeurant un symbole de fortune, jusqu’à la production de masse de bonbons au chocolat accessibles à tous, dans les années 1800.

### Trésor ancien, miracles modernes

Les amoureux du chocolat se délecteront de savoir que nous sommes présentement en voie de découvrir la vraie étendue des bénéfices du cacao sur la santé, particulièrement son potentiel antioxydant. Les mêmes flavonoïdes antioxydants qui protègent les fèves de cacao des maladies et des insectes (et empêchent une barre de chocolat de se gâter à température ambiante) protègent le corps humain des dommages des rad-



icaux libres. Sa concentration en flavonoïdes est plus élevée que celle du vin rouge et du thé vert, tous les deux reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, d’après le test de capacité d’absorption des radicaux libres oxygénés (ORAC)

### Le test de l’ORAC

L’examen ORAC, développé en 1992 par l’Institut National sur le Vieillessement (INV), mesure les aptitudes des antioxydants contre les radicaux libres en observant quelle quantité de ceux-ci un aliment particulier peut freiner. Plus le résultat de l’examen ORAC est élevé, meilleur est l’aliment dans la lutte des dommages causés par les radicaux libres, aussi connu sous le nom d’oxydation. La poudre de cacao non transformée a un résultat de 26000 sur l’échelle de l’ORAC et le chocolat noir a un résultat de 13120, ce qui les place tous les deux au sommet des aliments testés.

### Le profil nutritionnel du cacao

La poudre de cacao est riche en polyphénols flavonoïdes. Les flavonoïdes ne sont pas seulement de puissants antioxydants, ils ont aussi de multiples applications en santé dont des pouvoirs anti-inflammatoires, antimicrobiens, et un potentiel anticancéreux. De plus, le cacao brut est riche en vitamines et minéraux comme le calcium, le potassium, le fer, le magnésium, le cuivre, le zinc, le manganèse, les vitamines C et E et les vitamines B. Le calcium est essentiel à la santé osseuse, le potassium pour le fonctionnement cardiovasculaire et

Oui! Du Chocolat Continué à la page 2

### DES DENTISTES OBSERVENT DES RÉSULTATS CHEZ LEURS PATIENTS GRÂCE AU CHOCOLAT SANTÉ

#### Tim Driscoll, D.D.S.



Je suis un membre du Congrès International de Dentisterie Minimale Invasive. Dans l’industrie dentaire, l’une des principales causes de dommages sur

les dents des patients est le sucre qui se trouve dans les chocolats. Malheureusement, nous n’arrêterons jamais les gens de manger du chocolat. Lorsque j’ai entendu parler du fait qu’il existait du chocolat santé qui ne contenait pas les cires, les sucres, les gras et le lait traditionnellement ajoutés aux produits de chocolat, j’étais très enthousiaste.

Les recherches qui ont été menées jusqu’à maintenant sur le chocolat ont statué de tous ses bienfaits sur la santé, mais ces bienfaits étaient généralement éclipsés par le fait que la majorité du chocolat disponible pour les patients contient des cires, du sucre, de la caféine, etc. J’ai donc décidé que si ce chocolat santé pouvait être bon pour mes patients, ils pourraient protéger leurs investissements dentaires sans avoir à abandonner leur chocolat adoré.

J’ai commencé à observer que les bienfaits n’étaient pas qu’au niveau buccal chez le patient: j’ai découvert que ce chocolat apportait des bienfaits cardiovasculaires, des bienfaits au niveau de la pression san-



### IL DIMINUE LA PRESSION SANGUINE

#### Linda R. Freeland, N.M.D.

Je suis une naturopathe qui pratique la médecine alternative depuis environ 36 ans. J’ai pris connaissance de l’existence du chocolat santé en juillet dernier et j’étais légèrement sceptique. En fait, le chocolat avait toujours été un aliment que je suggérais à mes patients de ne pas consommer. Dans mon bureau, il n’en était pas question. J’avais plusieurs cas chroniques, plusieurs patients atteints de cancers au stade 4, des diabétiques, des personnes avec une forte tension artérielle, etc., qui voulaient tenter l’alternative du chocolat santé, mais je leur recommandais toujours d’éviter cette méthode. J’ai finalement apporté du chocolat à mon bureau pour faire des essais à l’interne pendant six semaines avant d’être convaincue de ses bénéfices pour la santé. Je consomme moi-même du chocolat santé depuis presque un an. Je suis maintenant beaucoup mieux reposée et je dors plus profondément que jamais. Je n’ai jamais vraiment souffert d’hypertension, j’ai toujours été dans la moyenne, autour de 120/80. Mais il y a deux semaines, on a vérifié ma tension et elle était de 102/1. Ce qui est assez phénoménal. Dans ma pratique, je conseille du chocolat à beaucoup de diabétiques. C’est merveilleux de voir un diabétique diminuer sa prise d’insuline et normaliser son niveau de sucre dans le sang après avoir commencé à consommer du chocolat santé. Parfois, les résultats sont immédiats chez les patients, après une période de deux à trois semaines, les gens ont observé une élimination totale de leur souffrance. Certains ont rapporté une diminution de leurs maux dans un délai aussi court que trois ou quatre jours. Tout au long de l’année, j’ai utilisé le chocolat santé dans le traitement de patients atteints d’hypertension, de diabète et de cancers. C’est à la fois un antioxydant et une gâterie. Je crois sincèrement que, dans le monde toxique où nous vivons, il est bien de consommer du chocolat santé sur une base régulière afin de bien gérer notre santé

### LE SAVIEZ-VOUS?

L’opinion moderne générale voit le chocolat comme un aliment au goût exquis, mauvais pour la santé, à consommer seulement en de rares occasions. Mais les consommateurs concernés par leur santé apprennent que le chocolat noir, dépourvu des additifs nocifs qui viennent habituellement avec la confection industrielle, possède des propriétés de santé impressionnantes qui sont de plus en plus appuyées par la science. Que vous le croyiez ou non, le chocolat peut être excellent pour vous.

Extrait de The Healthy Chocolate Desk.  
Référence du Dr. Steve Warren.





## IL Y A UNE PLACE POUR LE CHOCOLAT NOIR DANS LA PRÉVENTION



**LeRoy Anderson, Ph.D**

J'ai obtenu mon doctorat de l'université North Gate à Vancouver en Colombie-Britannique. Je possède aussi un doctorat en éducation aux adultes de l'Université d'État de l'Oklahoma et je suis spécialisé en sciences nutritionnelles de la santé. J'ai toujours été en bonne santé parce que je mange sainement et des aliments crus. Ce qui m'intéressait le plus au sujet du chocolat santé était son bon goût. J'ai vu aussi qu'il était un bon substitut aux fortes envies de sucre. Après trois mois, où je mangeais de trois à cinq morceaux de chocolat par jour, j'avais perdu 15 livres. Je consomme du chocolat santé depuis maintenant un an et je n'ai plus besoin de prendre de multi-vitamines. Cela a aussi amélioré mon niveau d'énergie et cela me plaît bien. Le chocolat santé me procure un regain d'énergie lorsqu'une baisse se fait sentir. Il me suffit de prendre quelques morceaux et quelque chose à boire et de continuer ma journée. Je recommande le chocolat santé à mes patients comme un supplément. Si quelqu'un a un problème de constipation, je le recommande. Si quelqu'un a un problème de poids, je le recommande. S'ils ont un problème de diabète, je le recommande. S'ils désirent se sentir mieux et semblent manquer d'énergie, je le recommande. Tout le monde aime le chocolat. Je dirais que le chocolat santé comble les besoins que mes patients avaient. Je pense sincèrement qu'il y a une place pour le chocolat noir santé dans les processus de guérison et de prévention. Nous ne pouvons plus regarder la santé avec une approche symptôme-solution. En tant que professionnel de la médecine, je ne crois pas que je peux ignorer les bonnes sources de santé juste parce qu'elles ne m'ont pas été enseignées à l'école. Maintenant, nous devons regarder le monde comme nos universités, porter une attention particulière aux demandes et voir si la recherche peut y répondre.

## DES RECHERCHES CHIROPRATIQUES ENDOSSENT AVEC ENTHOUSIASME LE CHOCOLAT

**Daniel Sollee**

Je suis chiropraticien depuis plus de trente ans, et j'ai suivi de nombreuses formations sur la nutrition. La sœur de mon épouse nous a initiés au chocolat santé. Malgré le fait que santé et chocolat semblent ne pas aller de pair, j'ai commencé à consommer du chocolat, sans en parler à personne. J'ai passé environs trois semaines à faire des recherches, seulement pour me prouver à moi-même la pertinence du chocolat santé. J'ai trouvé plus de 25 000 études qui supportent le fait que les antioxydants du chocolat noir sont bons pour nous. J'étais tellement impressionné, que j'ai écrit une lettre au journal local, qui a été publiée en janvier 2007. Cette lettre a répondu à un important débat:



olat noir est bon pour vous, et la science est là pour l'appuyer. Ma femme et moi sommes passionnés de la santé depuis plusieurs années. Il existe de nombreux témoignages à propos de produits, mais la science n'est pas là pour les appuyer. Trouver un produit qui est appuyé scientifiquement est impressionnant. J'ai perdu 6 kgs à partir du moment où j'ai commencé à manger du chocolat. Mon poids a tout simplement chuté. Les gens qui consomment ce chocolat vont diminuer leur apport calorique général, parce qu'il les aide à contrôler leur appétit. Une des choses les plus impressionnantes pour moi a été de voir la vue de ma femme s'améliorer considérablement avec la consommation de chocolat santé. Peu de temps après avoir commencé à en consommer, elle était capable de lire de petits caractères sans avoir besoin d'utiliser une loupe, ce



qu'elle devait normalement faire pour lire les plus petites polices. Mon épouse m'a demandé pourquoi plusieurs personnes vivaient une amélioration de leur vue. Comme je ne savais pas, j'ai poussé mes recherches. Le corps renferme une concentration d'antioxydants dans les yeux qui équivaut à 150 fois la quantité emmagasinée dans le sang. Cela signifie donc que le corps emmagasine les antioxydants là où il en a le plus besoin. C'est pourquoi l'on remarque autant de phénomènes de diminution des troubles de la vue. Le corps utilise plus facilement les antioxydants contenus dans le chocolat que les vitamines transformées. Quand les choses sont transformées, elles perdent de leur efficacité, donc un complément alimentaire entier est une façon idéale pour obtenir les antioxydants nécessaires à notre corps.

## OUI! DU CHOCOLAT POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

**Steven E. Weber, D.M., D.P.A.**

le magnésium pour le système nerveux et la production d'énergie. La vitamine C et le Zinc apportent un support au système immunitaire, pendant que les vitamines B et le cuivre sont impliqués dans plus de cent processus essentiels au corps humain.

Le beurre de cacao, qui constitue environ la moitié du poids de la fève, contient de bons gras mono et poly-insaturés (acide stéarique, acide palmitique et acide oléique) qui peuvent contribuer à développer un profil lipidique sain. Il contient aussi des fibres solubles et insolubles, qui aident à abaisser le cholestérol, à protéger le cœur et le colon et apportent des bénéfices au métabolisme du glucose.

### Le bon ami du cœur

Bien que non considéré traditionnellement comme un aliment nutritif, la consommation de chocolat noir est maintenant vue par plusieurs experts comme une partie d'une diète-santé pour le cœur. Les scientifiques et les experts de la santé qualifient le chocolat de source surprenante de support pour le bon fonctionnement du cœur, et les études démontrent qu'il peut protéger le système cardiovasculaire de plusieurs façons. Les preuves apportées par les expériences et les études cliniques sur les produits dérivés du cacao et le chocolat imputent un rôle important à ces aliments à teneur élevée en flavanols dans la protection cardiovasculaire.

Les effets bénéfiques du cacao sur la santé cardiovasculaire sont multiples : une activité antioxydante, la vasodilatation (l'ouverture ou la dilatation de vaisseaux sanguins), une diminution de la pression sanguine et de l'inflammation, de l'anticoagulation (stopper la formation de caillots sanguins par les plaquettes), la diminution des LDL («mauvais» cholestérol) et l'augmentation des HDL («bon» cholestérol). Preuves confirmées par des études cliniques que l'utilisation de produits dérivés du cacao et du chocolat pourrait avoir un rôle important dans la protection du système cardiovasculaire.

Continué à la page 1

### Chocolat santé

Afin de maximiser les bénéfices pour la santé du cacao, il est important de protéger ses propriétés antioxydantes et nutritionnelles. Plusieurs fabricants commerciaux de chocolat utilisent un procédé d'alcalinisation connu sous le nom de «Dutching», nommé ainsi selon le hollandais Coenraad Johannes van Houten, qui inventa le procédé au début du 19<sup>e</sup> siècle, afin de neutraliser le goût acide naturel du cacao et de modifier la couleur et la saveur de ses produits. Même s'il a quelques avantages pratiques, ce procédé enlève au chocolat la majeure partie de ses bénéfiques polyphénols. Les meilleures sources de polyphénols sont celles entièrement naturelles de cacao européen non transformé qui n'ont pas été alcalinisées ou lécithinisées. Elles subissent une fermentation réglée et surveillée de près, ainsi qu'un processus de séchage et de grillage qui garantissent l'obtention d'un apport optimal en antioxydants. Un produit de chocolat santé doit aussi contenir du beurre de cacao et du cacao solide comme ingrédients primaires et non du lait ou des huiles hydrogénées. Éviter aussi le sucre blanc raffiné, le sirop de maïs et la caféine, qui peuvent être nuisibles de nombreuses façons. Plusieurs des effets secondaires qui ont donné au chocolat mauvaise réputation (migraines, acné et insomnie) sont reliés à ces additifs.

L'environnement toxique d'aujourd'hui nécessite plus qu'une diète santé et des habitudes de vie saines pour un bien-être optimal. Le chocolat peut vous aider à améliorer votre potentiel de santé en vous fournissant une protection accrue contre les dommages de l'oxydation, en prévenant des maladies et en renversant les signes de vieillissement.

Pour plus d'informations sur les bénéfices du chocolat, aller sur [www.MyDrChocolate.com](http://www.MyDrChocolate.com)

## CHOCOLAT Q&A



«Chocolat santé», cela sonne comme un oxymore, n'est-ce pas? Malgré sa longue histoire, l'utilisation du chocolat comme un aliment santé ne fait que commencer à être comprise. Au fur et à mesure que des études scientifiques viennent valider les bénéfices du chocolat sur la santé, plusieurs questions se posent sur son histoire, son contenu en antioxydants et les façons dont il peut aider. Dans cette brochure, le Dr Warren répond aux questions les plus fréquemment posées au sujet du chocolat santé. Voici un échantillon de questions-réponses que l'on peut retrouver dans sa brochure : FAQs about Healthy Chocolate:

**Q. Puis-je manger n'importe quel type de chocolat? Est-ce que certaines sortes de chocolat sont meilleures que d'autres?**

**A. La réponse courte à cette question est non. Tous les produits de chocolat ne sont pas faits de la même façon. Généralement, la règle d'or est «plus c'est amer, mieux c'est». La majorité des recherches suggèrent que le chocolat noir ou le mi-amer contiennent plus de flavanol, parce qu'ils sont faits d'une plus grande quantité de cacao. De plus, les chocolats de plus grande qualité subissent différents procédés que les variétés de moindre qualité ne subissent pas. Il faut penser noir, amer et surtout, naturel. Vous devez aussi rechercher des chocolats qui ne contiennent pas de plomb, ont été testés contre les bactéries, n'ont pas été alcalinisés et qui ont été produits avec des procédés à froid plutôt que cuits.**





# 22 Raisons

## De Manger & Boire Du Chocolat Noire & De l'Açaï



**Nous voulons tous des résultats** Si vous êtes préoccupé par l'idée de bien vieillir, ces produits vous conviendront. Le terme «bien vieillir» peut signifier plusieurs choses, mais pour simplifier, voici notre définition : (1) fournir aux cellules les nutriments nécessaires à leur bon fonctionnement, (2) aider le système immunitaire (spécialement le foie) à fonctionner adéquatement, (3) fournir un apport suffisant en antioxydants pour contrer les radicaux libres, (4) renforcer le système cardiovasculaire, (5) aider le cerveau et le système nerveux, (6) fournir de l'énergie en considérant la nourriture comme un carburant et (7) donner au corps et à l'esprit une impression de bien-être. UNE COMMANDE DE TAILLE? OUI MAIS LES EFFORTS SERONT RÉCOMPENSÉS. La majorité des nutriments contenus dans le chocolat noir, la baie d'açaï et les bleuets ne peuvent être entreposés ou produits par le corps. Pour une santé optimale, ils doivent donc être ingérés quotidiennement. Un complexe de chocolat noir et d'açaï pris régulièrement peut aider à un vieillissement satisfaisant, en voici 22 exemples.

**1. PLUS NUTRITIF:** Le chocolat noir non transformé et répondant à des normes strictes de concentration et de pureté est un excellent substitut aux autres friandises (dont le chocolat blanc et le chocolat au lait).

**2. CONTIENT DES FIBRES:** Le chocolat, autant que l'açaï, contient des fibres qui aident le système digestif en lui fournissant des nutriments et en aidant à l'élimination des déchets. De plus, le chocolat santé ne contient pas de gras-trans.

**3. ÉQUILIBRE LE CHOLESTÉROL:** Un chocolat noir de qualité peut aider à équilibrer les bons et les mauvais cholestérols. Ces «pépites» de santé n'en contiennent pas.

**4. PEUT AIDER À LA PERTE DE POIDS:** Une récente étude, effectuée par des chercheurs japonais, a montré que la consommation de cacao peut prévenir la prise de poids, grâce à différents mécanismes, comme la régulation des gènes. De plus, l'impression de bien-être ressentie par les sujets, apportée par le cacao, les fait se sentir plus énergiques et les motive à faire plus d'exercice, ce qui contribue aussi à la perte de poids.

**5. DÉBARASSE DES RADICAUX LIBRES:** Le cacao est rempli de composés antioxydants. L'açaï et les bleuets sont aussi d'un bon apport en antioxydants. Les radicaux libres, aussi connus comme oxydants, sont des atomes ou des molécules débalancés auxquels il manque des électrons. Laissés libres, ils saccagent et détruisent tout ce qu'ils touchent. Les phytonutriments, comme les flavonoïdes que l'on trouve dans l'açaï, neutralisent les radicaux libres. Ainsi, ils viennent en aide au corps de millions de façons.

**6. FOURNIT AUX CELLULES DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS:** Ce mélange est rempli de protéines et d'acides aminés, transportés dans les fibres de plantes, pour une absorption maximale.

**7. AIDE À LA RÉDUCTION DE LA PRESSION SANGUINE:** Lors d'une récente étude, les participants jouissaient d'une



réduction de douze points de leur pression systolique.

**8. DIMINUE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL:** L'étude a aussi démontré une baisse moyenne de 13% du niveau de cholestérol LDL (le mauvais).

**9. SUPPORTE LE SYSTÈME VASCULAIRE:** Le chocolat noir a accru la santé des vaisseaux sanguins des participants à

l'étude, en rendant les artères plus détendues et réceptives.

**10. AMÉLIORE LE NIVEAU D'INSULINE:** La mesure de prédisposition au diabète a aussi été améliorée.

**11. APPROVISIONNE LE CORPS EN MINÉRAUX VITAEUX:** Le magnésium est essentiel dans plus de 300 réactions biologiques du corps humain, et très important dans la production d'énergie. Le cœur, les nerfs, les fonctions musculaires, la santé osseuse et la coagulation sanguine sont dépendants d'un apport adéquat en magnésium.

**12. UN COCKTAIL CHOC D'ANTIOXYDANTS:** Le choco-



lat, l'açaï et les bleuets sont remplis d'antioxydants. Un morceau a un résultat ORAC (test de capacité d'absorption des radicaux libres oxygénés) impressionnant de 3120. L'açaï contient 25 fois la quantité d'antioxydants des raisins.

**13. RÉPARE ET RESTAURE LES AUTRES ANTIOXYDANTS:** Plusieurs antioxydants s'affaiblissent ou sont détruits, mais les puissants antioxydants contenus dans le chocolat noir réparent et renforcent le réseau d'antioxydants. Pour être considéré comme «puissant», un antioxydant doit répondre aux critères suivants : (1) arrêter la chaîne d'oxydation, même les plus petites quantités; (2) réparer les autres antioxydants affaiblis et (3) restaurer ces antioxydants sans pour autant s'affaiblir.

**14. COMBAT LES PATHOGÈNES:** Les pathogènes, les anti-gènes, les mutagènes et les carcinogènes pénètrent le corps ou sont créés par celui-ci. Ils causent des ravages sur les membranes cellulaires et à l'ADN mitochondrial, qui est 15 fois plus susceptible de subir des dommages que l'ADN nucléaire. Les phytonutriments contenus dans le cacao et l'açaï répondent à l'attaque, en freinant ou éliminant le stress d'oxydation.

**15. RICHES EN POLYPHÉNOLS:** Autant le cacao que l'açaï sont riches en polyphénols, un groupe de nutriments qui agissent en tant qu'antioxydants, diminuent l'inflammation, protègent contre les radiations et sont utiles de nombreuses autres manières.

**16. NETTOIE ET DÉSINTOXE :** Le cacao et la baie d'açaï sont depuis des centaines d'années utilisés dans la médecine traditionnelle pour nettoyer et désintoxiquer le corps.

**17. PROTÈGE LES MILLIARDS DE CELLULES DU CORPS HUMAIN:** Les nombreux composés phytochimiques contenus dans le cacao et l'açaï peuvent protéger les cellules du

corps de différentes façons. Par exemple, des recherches suggèrent que ces composés phytochimiques seraient aptes à normaliser la santé des cellules endothéliales, ce qui réduirait les risques de souffrir de différentes formes de maladies cardiovasculaires. D'autres études montrent une aptitude potentielle de ces composés phytochimiques à inhiber l'activité carcinogénique des cellules. Parce que la majeure partie des maladies débutent au niveau cellulaire, il est vital de protéger la santé des multiples cellules du corps humain.

**18. COMBAT L'INFLAMMATION:** Les puissants nutriments polyphénoliques contenus dans le cacao et l'açaï (notamment la catéchine, les proanthocyanidines ainsi que les vitamines C et E) sont maintenant reconnus comme étant capables d'interrompre certains mécanismes inflammatoires. Un nombre grandissant de recherches démontrent que l'inflammation est fortement liée à diverses conditions allant du cancer et des maladies cardiovasculaires au diabète et à la démence.

**19. SOUTIEN LES FONCTIONS MENTALES:** Une longue liste de maladies sont maintenant associées aux radicaux libres, toutes aussi insidieuses et dégénératives que la démence, l'Alzheimer et le Parkinson. Les bonnes cellules meurent, faute d'une nutrition appropriée. Les cellules mutent à cause des radicaux libres. De multiples études indiquent que le cacao peut aider à protéger le cerveau et améliorer les fonctions cognitives.

**20. FOURNIT DES ACIDES GRAS OMÉGA-3 :** Les oméga-3 appartiennent à une classe de nutriments appelés les acides gras essentiels. Nous savons que la plupart des Américains manquent sévèrement d'oméga-3, et l'augmentation considérable de diverses conditions pourrait être l'une des conséquences de cette déficience. Les études suggèrent que des acides gras essentiels comme les oméga-3 peuvent aider à améliorer les fonctions cérébrales, protéger contre l'inflammation, réduire les risques de maladies cardiovasculaires et améliorer les fonctions immunitaires.

**21. PROTÈGE LE COEUR:** De multiples composés phytochimiques dans le cacao et l'açaï soutiennent les muscles du cœur, renforcent les parois des vaisseaux sanguins et peuvent freiner l'artériosclérose, réduisant ainsi les risques d'œdème, d'attaque et de défaillance cardiaque. De plus, ces polyphénols peuvent aider à nettoyer les artères.

**22. AMÉLIORE LA SENSATION DE BIEN-ÊTRE:** Plusieurs composants chimiques contenus dans le cacao créent une impression de bonheur et de bien-être. La théobromine et l'anandamine sont deux composants chimiques qui contribuent à améliorer l'humeur. Les PEA contribuent aussi à une impression d'euphorie et agissent probablement aussi comme des aphrodisiaques. Certaines recherches suggèrent que la consommation de cacao peut augmenter l'activité de la dopamine et de la sérotonine dans le cerveau.



## UNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE OPTIMALE



Alex Duarte, O.D., Ph.D

La dépression est souvent reliée à une mauvaise santé. Une étude de l'Université Columbia a démontré que la dépression pouvait augmenter les risques et la sévérité des désordres cardiaques. Avec le style de vie stressant et occupé d'aujourd'hui, comment rester positif et maintenir de saines habitudes de vie? Vous serez étonnés d'apprendre que le chocolat (spécialement le chocolat noir non transformé), peut aider.

Voici quatre exemples montrant comment le chocolat santé peut vous aider à développer une santé physique et mentale optimale.

**LE CHOCOLAT PEUT AMÉLIORER VOTRE HUMEUR:** Des chercheurs de l'Institut Neuroscientifique de San Diego ont découvert récemment que le cacao contient une substance appelée la phényléthylamine, qui stimule les neurotransmetteurs comme la sérotonine dans le cerveau, qui initie le sentiment de bonheur et d'amour.

**LE CHOCOLAT VOUS FOURNIT UN REGAIN D'ÉNERGIE:** La consommation de chocolat augmente le niveau d'énergie, en dépit du fait qu'il ne contient que très peu de caféine, seulement 10 mg par tasse, ou 15 mg par barre de chocolat. En comparaison, une tasse de café régulière contient plus de 100 mg de caféine. C'est la combinaison d'une petite quantité de caféine avec une substance chimique appelée la théobromine qui peut vous donner le regain dont vous avez besoin pour rester actif.

**LES POLYPHÉNOLS DU CHOCOLAT COMBATTENT LES RADICAUX LIBRES:** Le chocolat est riche en polyphénols, un antioxydant très puissant. Il a été démontré que les polyphénols protègent contre les maladies cardiaques et cardiovasculaires, et même contre quelques formes de cancer. Ils réduisent aussi l'inflammation, associée à plusieurs formes de maladies dégénératives comme l'arthrite, la fibromyalgie et le diabète.

**LE CHOCOLAT EST BON POUR VOTRE COEUR:** Les maladies cardiaques sont l'une des principales causes de décès chez les américains. Heureusement pour nous, le chocolat contient des polyphénols qui protègent le cœur, les proanthocyanidines. Une étude conjointement menée par les chercheurs de trois établissements d'enseignement en médecine des États-Unis et de l'Europe a relié directement l'épicatéchine, le polyphénol principal du chocolat, à une amélioration de la circulation sanguine, à une diminution du LDL (mauvais cholestérol) et à divers aspects de la santé cardiovasculaire. En améliorant votre humeur, en vous donnant un regain d'énergie, en combattant les radicaux libres et en protégeant votre cœur, le chocolat santé peut vous aider à vivre une vie plus heureuse et plus saine. Pour plus d'informations, incluant des références détaillées, lire la brochure du Dr. Duarte, «Chocolate for Optimal Mental and Physical Health», disponible chez Sound Concepts.



## DES DENTISTES OBSERVENT DES RÉSULTATS CHEZ LEURS PATIENTS GRÂCE AU CHOCOLAT SANTÉ

guine, du positif au niveau du cholestérol, ainsi qu'une diminution de la résistance insulinaire. J'ai observé l'historique médical étendu de certains patients, et j'ai vu les défis médicaux que plusieurs d'entre eux devaient affronter. Le chocolat santé est un produit que je peux facilement leur proposer afin d'éventuellement remplacer les produits qu'ils consomment actuellement. Le chocolat santé a prouvé ses aptitudes à réduire les risques de caries et de maladies des gencives. Nous avons déjà eu un patient qui a réduit son degré de cholestérol de 21 points en huit semaines. Je crois que c'était une diminution de près de 15%. D'autres patients ont remarqué que leurs articulations étaient en meilleur état. Nous avons eu un patient dans la trentaine qui souffrait d'hypertension. Il s'acclimatait à la médication que les médecins lui avaient prescrite. Nous lui avons proposé d'adopter le chocolat santé et en deux ou trois semaines, sa tension artérielle est passée de 159/92 à 124/82 et il diminue maintenant progressivement sa médication pour la tension. Nous avons aussi eu des patients diabétiques qui ont observé que dès les premiers jours, leur niveau de sucre dans le sang avait diminué.

1. DeNoon D. *Dark chocolate is healthy chocolate*. WebMD Medical News; August 27, 2003.
2. Grassi et al. *Cocoa Reduces Blood Pressure and Insulin Resistance and Improves Endothelial Vasodilatation in Hypertensives*. *Hypertension* 46: 398-405.
3. Schroeter H, et al. *-Epicatechin mediates beneficial effects of flavanol-rich cocoa on vascular function in humans*. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2006 Jan 24;103(4):1024-9.
4. Vlachopoulos CV, et al. *Am J Cardiol*. 2007 May 15;99(10):1473-5.
5. Engler M, et al. *Flavonoid-rich dark chocolate improves endothelial function and increases plasma epicatechin concentrations in healthy adults*. *J Am Coll Nutr*. 2004 Jun;23(3):197-204.
6. Keen CL et al. *Cocoa antioxidants and cardiovascular health*. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1 Suppl):298S-303S.
7. Baba, S, et al. *Am J Clin Nutr*. 2007 Mar;85(3):709-17.
8. Vinson JA, et al. *Chocolate is a powerful ex vivo and in vivo antioxidant, an anti-atherosclerotic agent in an animal model, and significant contributor to antioxidants in European and American diets*. *J Agric Food Chem*. 2006;54:8071-8076

## D.M.: LE CHOCOLAT A DES EFFETS IMPRESSIONNANTS

Eliot A. Brinton, M.D.



Un breuvage au chocolat révolutionnaire, composé de poudre de cacao légèrement transformée, de jus de baies d'açaï et d'autres ingrédients riches en antioxydants naturels démontre l'effet impressionnant qu'il peut avoir sur la santé. Cette boisson est méticuleusement développée pour contenir un large éventail

concentré, goûteux et faible en calories pouvant être consommé sur une base quotidienne, même par les personnes les plus attentives à leur santé. Je crois qu'une utilisation régulière de ce mélange de chocolat santé apportera de nombreux bénéfices pour la santé, comme

une diminution des niveaux de cholestérol et de glucose dans le sang et une meilleure santé cardiovasculaire, incluant une pression sanguine plus basse. Eliot A. Brinton, D.M., est un professeur associé de génétique cardiovasculaire dans une importante école de médecine. Il est l'un des membres fondateurs de l'Association Lipidique Nationale et du Conseil Américain de Lipidologie Clinique, il est sur le conseil éditorial de *Future Lipidology* et de l'*American Journal of Managed Care Pharmacy*. Il est aussi largement publié dans la littérature scientifique.

une diminution des niveaux de cholestérol et de glucose dans le sang et une meilleure santé cardiovasculaire, incluant une pression sanguine plus basse. Eliot A. Brinton, D.M., est un professeur associé de génétique cardiovasculaire dans une importante école de médecine. Il est l'un des membres fondateurs de l'Association Lipidique Nationale et du Conseil Américain de Lipidologie Clinique, il est sur le conseil éditorial de *Future Lipidology* et de l'*American Journal of Managed Care Pharmacy*. Il est aussi largement publié dans la littérature scientifique.

## REFERENCES

1. Matsui N, et al. *Nutrition*. 2005 May;21(5):594-601.
2. Grassi D, et al. *Hypertension*. 2005 Aug;46(2):398-405.
3. Fisher ND, Hollenberg NK. *J Hypertens*. 2006 Aug;24(8):1575-80.
4. Yamagishi M, et al. *Cancer Lett*. 2002 Nov 28;185(2):123-30.
5. Ramljak D, et al. *Mol Cancer Ther*. 2005 Apr;4(4):537-46.
6. Lee KW, et al. *J Nutr*. 2006 May;136(5):1150-5.
7. Selmi C, et al. *J Cardiovasc Pharmacol*. 2006;47 Suppl 2:S163-71; discussion S172-6. Review.
8. Heo HJ, Lee CY. *J Agric Food Chem*. 2005 Mar 9;53(5):1445-8.
9. Heiss C, et al. *J Cardiovasc Pharmacol*. 2007 Feb;49(2):74-80.
10. Wang-Polagruto JF, et al. *Cardiovasc Pharmacol*. 2006;47 Suppl 2:S177-86; discussion S206-9.
11. Engler MB, Engler MM. *Nutr Rev*. 2006 Mar;64(3):109-18. Review.

Pour plus d'information veuillez contacter