

Les bénéfices du chocolat noir pour le diabète et la santé

Ces flavonoïdes **diminuent la formation de mauvais cholestérol et de caillots**, évitant ainsi l'augmentation de la pression artérielle. Ils **améliorent la sensibilité à l'insuline**, donc diminuent le risque de diabète. De plus leur effet anti-inflammatoire est bénéfique sur le cœur ; ils améliorent l'élasticité des vaisseaux sanguins. Le chocolat contient aussi de la vitamine B3 qui aide à lutter contre l'encrassement des artères et **du magnésium contre le stress** et les baisses d'énergie.

Mais quel est le mécanisme d'action du chocolat ?

En fait, tout se passe dans l'intestin : « certaines bactéries, comme les bifidobacterium et les lactobacilles, se nourrissent de chocolat » explique Maria Moore, une des auteures de l'étude. Ces bactéries fermentent et produisent **des molécules anti-inflammatoires**. Ainsi, elles prennent le pas sur certaines bactéries comme Clostridium et E. Coli, associées aux inflammations, aux flatulences, diarrhée ou constipation. De plus, les fibres du chocolat facilitent un bon transit.

Mais il faut pour cela préférer le **chocolat noir de qualité supérieure**, avec un fort taux de cacao, au chocolat au lait qui peut n'en contenir que 20%, ou au chocolat blanc qui n'en contient pas du tout.

*Sources : American Chemical Society 18 Mars 2014
Fédération Française de Cardiologie, 5 Mars 2014*

Auteur : Loïc Leroux

Crédit photo : © Orlando Bellini - Fotolia.com

A l'occasion de Pâques, retrouvez :

Notre recette gourmande au chocolat :

[Millefeuilles au chocolat](#)

Notre dossier complet sur le chocolat :

[Chocolat et diabète : privilégiez la qualité](#)