

Enfin un dentifrice au chocolat!

By: Jean-Marc Dupuis

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.

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.

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

Mais avec Noël qui approche, 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.

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

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!

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

<http://www.santenatureinnovation.com/enfin-un-dentifrice-au-chocolat/>

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.”

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.

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.



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!