

## *Accro au chocolat ? C'est peut-être le signe d'une bonne santé cérébrale !*



Le 1<sup>er</sup> octobre c'était la journée mondiale du cacao et du chocolat. L'occasion de rappeler que cet aliment n'est pas que bon pour les papilles des gourmands : il a de nombreuses vertus pour la santé ! Les bénéfices cardiovasculaires du cacao ont déjà été démontrés à plusieurs reprises. Il serait bon aussi pour le cerveau. Une étude parue en 2016 avait révélé que le chocolat stimule la matière grise.

Accro au chocolat ? C'est peut-être le signe d'une bonne santé cérébrale ! Si les bénéfices du chocolat et du cacao sur la santé cardiovasculaire sont avérés, leurs effets sur le cerveau sont moins connus. Largement consommé dans le monde (7,2 millions de tonnes en 2009), le chocolat est un petit plaisir pour les papilles. Alors s'il est bon pour la santé, pourquoi s'en priver ?

Au milieu des années 1970, Merrill Elias, de l'université du Maine (États-Unis), a commencé à suivre les capacités cognitives d'un millier de personnes dans l'État de New York. L'objectif initial était d'étudier le lien entre la pression sanguine et les performances cognitives dans le cadre de la *Maine-Syracuse Longitudinal Study* (MSLS). Plus tard, les chercheurs ont eu l'idée de s'intéresser à l'alimentation des participants. Ils ont donc incorporé un questionnaire sur leurs habitudes alimentaires, pendant la sixième vague de récolte de données, entre 2001 et 2006. 968 personnes âgées de 23 à 98 ans ont participé et ont subi différents tests cognitifs. Cette recherche a été réalisée en collaboration avec Georgina Crichton, une chercheuse en nutrition de l'université d'Australie méridionale, et Ala'a Alkerwi, épidémiologiste à l'institut de santé du Luxembourg. L'étude a été publiée dans la revue *Appetite*. Résultats : les chercheurs ont trouvé des associations positives significatives entre les apports en chocolat et les performances cognitives. Comme l'explique Merrill Elias dans *The Washington Post*, « nous avons constaté que les gens qui mangent du chocolat au moins une fois par semaine ont tendance à avoir de meilleures performances cognitives. C'est significatif - cela touche un certain nombre de domaines ».

Plus précisément, le fait de manger du chocolat était associé à une meilleure mémoire visuo-spatiale, une meilleure mémoire de travail et un meilleur raisonnement abstrait. Pour Georgina Crichton, ceci peut se traduire dans différentes tâches du quotidien « telles que se souvenir d'un numéro de téléphone ou de votre liste de courses ou d'être en mesure de faire deux choses à la fois, comme parler et conduire en même temps ». Les raisons exactes de ces associations ne sont pas connues mais il y a plusieurs hypothèses. Par exemple le cacao et le chocolat contiennent des flavanols : 100 g de chocolat noir en contiennent environ 100 mg. Comme l'épicatéchine, ils sont un sous-groupe de flavonoïdes, des polyphénols. Ils ont un effet positif sur le cerveau. De plus, d'autres composés psychoactifs sont présents dans le chocolat : les méthylxanthines (théobromine) et la caféine qui stimulent le cerveau. Enfin, le cacao améliore le flux sanguin vers le cerveau, ce qui augmente ses performances : fonctions cardiovasculaire et cérébrale sont donc intimement liées. Merrill Elias conclut : « Je pense que ce que nous pouvons dire pour le moment est que vous pouvez manger de petites quantités sans culpabilité si vous ne substituez pas le chocolat à une alimentation saine et équilibrée normale ».