

Mots clés :

Chocolat  
Noix, noisette  
Cacahuète  
Risque cardio-vasculaire  
Diabète

## Chocolat, noix, amandes et autres : pourquoi et comment les conseiller

Nous avons déjà présenté les bénéfices du chocolat noir sur les facteurs de risque cardiovasculaires (CV)<sup>1</sup>. D'autres produits alimentaires, noix, noisettes, amandes, cacahuètes et assimilés, regroupés en anglais sous le nom de *nuts* et en français de fruits à écale ou fruits oléagineux, entraînent des bénéfices semblant similaires. Mais de la consommation de ces produits, riches en graisses et en calories, on peut craindre une prise de poids et autres inconvénients. Plusieurs études récentes apportent des données, qui montrent des modes d'action et des bénéfices différents selon les cas, qui permettent de mieux préciser comment conseiller pour les consommer au mieux.

### Vive le chocolat, mais noir et sans excès !

**Le chocolat améliore les facteurs de risque CV**, pression artérielle, fonction plaquettaire, vasodilatation post ischémique par action antioxydante. Les bénéfices sont moins concluants sur les lipides, mais le cacao, malgré sa haute teneur en matières grasses ne semble pas avoir d'effets défavorables à ce niveau. Ces données résultent de quelques essais à court terme<sup>1</sup>.

**Des bénéfices possibles sur la mortalité CV**. C'est en tout cas ce qu'ont montré 2 études prospectives à long terme, que nous analyserons plus en détail dans un autre Bibliomed<sup>2,3</sup>.

### Le bénéfice serait lié à la présence de flavonoïdes

Les flavonoïdes, largement présents dans le cacao, ont par leurs propriétés antioxydantes une action favorable sur la paroi endothéliale et la pression artérielle. Leur concentration est notable dans le chocolat noir (il en est couramment commercialisé des formes contenant jusqu'à 90% de cacao), diminue selon les diverses préparations et sont absentes dans le chocolat blanc. Le taux du chocolat en flavonoïdes est variable et les industriels n'informent pas le consommateur sur ce point<sup>4</sup>. L'action bénéfique devient incertaine pour le chocolat au lait et nulle pour le chocolat blanc<sup>2</sup>.

### Le chocolat est un aliment, pas un médicament

C'est ce que rappellent deux éditoriaux successifs du Lancet. Par ailleurs, le chocolat est riche en sucre et en graisses (avec seulement 33% de monoinsaturées) donc en calories et peut entraîner une prise de poids<sup>4</sup>. Entre le bénéfice des flavonoïdes et le risque de la prise de poids, il faudra savoir choisir...

### Que conclure pour notre pratique ?

**Des produits « bons pour le cœur », des mécanismes d'action différents** : Les flavonoïdes du chocolat semblent l'élément principal de son action protectrice. Mais le chocolat est un produit gras, sucré et calorique. Pour les noix et assimilés, la richesse en graisses non saturées semble le mécanisme d'action protecteur essentiel. L'apport calorique supplémentaire lié à leur consommation ne semble pas entraîner des problèmes de poids.

**Que conseiller ?** Le chocolat et les fruits à écale ne sont pas des aliments de base, plutôt des compléments alimentaires. Il faut bien différencier les types de chocolat, privilégier le chocolat noir, limiter le chocolat au lait, éviter le chocolat blanc, limiter les consommations en cas de poids excessif... Pour les noix et autres, il semble « raisonnable » d'inciter à la consommation courante de noix, amandes, noisettes et autres cacahuètes...

### Mais aussi les noix et assimilés...

**Noix et autres fruits à écale : activité voisine...** Des études prospectives ont montré une réduction du risque CV associée à leur consommation ; des essais à court terme ont montré une amélioration du profil lipidique. La FDA américaine l'a retenu pour 6 espèces (amande, noisette, noix, noix de pécan, pistache, cacahuète et beurre de cacahuète) et conseille une consommation quotidienne de 43 g<sup>5</sup>.

**... et composition de même type**. Ces fruits à écale contiennent 50 à 63% de graisses (par ordre : cacahuète, amande, noix, noisette), la plupart insaturées (amandes : 68% de monoinsaturées ; noix : 66% de polyinsaturées), ce qui peut expliquer les bénéfices. D'autres composants, protéines végétales, fibres, minéraux (magnésium, potassium, cuivre), vitamines (acide folique, vitamines E et B6) peuvent intervenir avec des effets propres<sup>5</sup>.

**Font-ils prendre du poids ?** Selon les données épidémiologiques, l'obésité est moins fréquente dans les pays méditerranéens qu'aux USA malgré une consommation double de ces fruits ; et dans une vaste étude américaine chez les jeunes et les adultes, ceux qui en mangent ont un IMC plus bas que ceux qui n'en mangent pas malgré un apport calorique supérieur. Des études prospectives (la *Nurses' Health Study* et d'autres) ne montrent pas ce lien, mais montrent que le bénéfice CV existe chez les mangeurs de *nuts*, minces ou obèses. Des essais à court terme montrent une tendance à un poids plus bas chez les consommateurs<sup>6</sup>.

#### Références :

- 1 - Collectif. Le chocolat est-il bon pour le cœur? *Bibliomed* 2008;527
- 2 - Corti R et al. Chocolat noir ou chocolat blanc? Le cacao et la santé cardiovasculaire. *Rev Med Suisse*. 2010;6;499-504.
- 3 - Lewis JR et al. Habitual chocolate intake and vascular disease: a prospective study. *Arch Int Med*. 2010;170:1857-8.
- 4 - The Lancet. Chocolate - More a food than a medicine. *Lancet*. 2005;336:608.
- 5 - Sabaté J et al. Nut consumption and blood lipid levels. *Arch Int Med* 2010;170(9):821-7.
- 6 - Sabaté J. Nut consumption and body weight? *Am J Clin Nutr*. 2003;78(3):647S-650S.