

## Dark chocolate : que la « Force » soit avec vous !

### Mots clés :

Antidépresseurs  
Cacaoyer  
Hypertension  
artérielle  
Maladies cardio-vasculaires  
[Antidépresseurs  
Agents; Cacao;  
Cardiovascular  
Diseases; Hyper-  
tension]

La saga *Star Wars* a de nombreux fans, pour lesquels le concept de « Force » n'a plus aucun secret, versant lumineux pour les bons serviteurs, versant obscur pour les mauvais, au nom toujours précédé du titre de *Dark...* *Dark chocolate* serait-il l'un de ses nombreux avatars (*Bibliomed* 527, 607, 608) ? Un nouveau chapitre vient d'être écrit par HR Black, professeur de médecine interne à la prestigieuse *New York University School of Medicine*, membre du *Center for the Prevention of Cardiovascular Disease*, ex-président de l'*American Society of Hypertension*<sup>1</sup>. A ces titres, il commente brièvement 3 études<sup>2-3</sup> tout à fait d'actualité en ces périodes de chocolat-roi... Il faut y ajouter une méta-analyse australienne sur la relation entre chocolat noir et pression artérielle systolique<sup>4</sup> mais aussi une curieuse observation d'une équipe californienne sur les liens entre dépression et chocolat<sup>5</sup>. La saga continue, prix Nobel à la clé !

### Chocolat noir et fonction cardiaque

Black rapporte 2 petites études randomisées italiennes<sup>1</sup>. La première a comparé chez 20 patients atteints d'insuffisance cardiaque congestive (FEV<50%)<sup>2</sup> les effets de la consommation de chocolat noir (à 70% de cacao) vs chocolat blanc (0%) à court terme (2 heures après l'ingestion d'une tablette) et à long terme (2 barres de chocolat/ jour pendant 4 semaines). Le chocolat noir a amélioré la fonction vasculaire aiguë (vasodilatation de l'artère brachiale mesurée par scanner) et inhibé la fonction d'adhésion plaquettaire à court et à long terme, contrairement au chocolat blanc. La seconde étude a comparé chez 12 jeunes volontaires sains les effets de la consommation du chocolat blanc et noir (100g/j) sur la toxicité du glucose pour la fonction vasculaire. La consommation de chocolat noir la prévient effectivement<sup>im1</sup>. Ce sont bien sûr des critères très intermédiaires, mais d'une part, il n'y a pas de prise de poids à long terme dans la 1<sup>ère</sup> étude, d'autre part la prévention de la toxicité de l'hyperglycémie est un argument intéressant. De là à extrapoler ces excellentes nouvelles à tous les consommateurs de chocolat noir...

### Chocolat et pression artérielle systolique

L'équipe australienne a retenu pour sa méta-analyse tous les essais contrôlés réalisés (15 bras différents, près de 600 sujets) entre 1955 et 2009 durant au moins 2 semaines. La pression artérielle systolique moyenne était significativement réduite (-5,0 mmHg ± 3,0 mmHg, p= 0,0009) dans les sous-groupes chocolat noir (50 à 70%) hypertendus (systolique ≥ 140 mmHg), la réduction obtenue sur la diastolique n'étant pas significative.

### Que conclure pour notre pratique ?

On peut supposer avec Black que **le conseil à nos patients à risque cardiovasculaire élevé (a fortiori aux autres !) de consommer régulièrement du chocolat noir** a plus de chance d'être observé sur le long terme que celui de suivre un régime alimentaire « validé » de type DASH, si raisonnable soit-il<sup>1</sup>. A moins qu'en combinant judicieusement les deux ?

**La question de l'humeur suscite quelque interrogation.** Le chocolat serait-il coupable de dépression ? Ou sa plus grande consommation par les déprimés n'est-elle que le témoin de leur recherche éperdue d'un « mieux-être » avant l'idée douteuse de céder aux sirènes de quelque pilule miraculeuse ? Chocolat noir, « service médical rendu important » : à utiliser dans toute étude comparative ? De nouvelles études s'imposent à coup sûr. Des volontaires ?

**Au fait, vous reprendrez bien un chocolat de Noël ?**

### Chocolat noir... et lauréats du Nobel !

L'étude<sup>5</sup> du New-Yorkais Messerli, bien connu pour ses travaux sur l'hypertension, explore une facette hasardeuse de *Dark Chocolate*. Partant du fait que nombre d'études épidémiologiques ont constaté une association positive entre flavonoïdes et fonction cognitive, et en particulier la réduction du risque de démence, Messerli a rapporté le taux de prix Nobel obtenus dans différents pays à la consommation annuelle de chocolat dans ces pays (données 2011 disponibles sur des sites suisses). Il constate une relation linéaire et significative (p<0,0001) entre les deux, la Suisse étant en tête de peloton. La dose minimum efficace semble être de 2kg/an sans plafond apparent jusqu'à 11 kg... Messerli déclare toutefois, c'est tout à son honneur, ses conflits d'intérêt : consommation quotidienne de chocolat noir (Lindt, avec quelques infidélités...)

### Voilà donc pour le côté lumineux. Et l'obscur ?

L'étude californienne est une étude transversale auprès de 1018 adultes (694 hommes et 324 femmes) sans diabète ou maladie coronarienne. Les chercheurs ont analysé la consommation de chocolat chez les 931 sujets qui n'utilisaient pas d'antidépresseurs ainsi que leur humeur (avec le score CES-D, positif pour la dépression si ≥16). Les « déprimés » ainsi définis consommaient davantage de chocolat que les autres : 8,4 portions par mois vs 5,4 (p=0,004), jusqu'à 11,8 portions pour des scores ≥22 (p<0,01). Il ne peut bien sûr être question de relation de cause à effet dans ce type d'étude, mais la question mérite d'être explorée prospectivement à l'avenir.

### Références

- 1- Black HR. Chocolate Epic Continues, With a Nobel Prize at the End? *Medscape*. Nov 14, 2012.
- 2- Flammer AJ et al. Cardiovascular effects of flavanol-rich chocolate in patients with heart failure. *Eur Heart J*. 2012;33:2172-80.
3. Messerli FH. Chocolate consumption, cognitive function, and Nobel laureates. *N Engl J Med*. 2012;367:1562-4.
- 4- Ried K et al. Does chocolate reduce blood pressure? A meta-analysis. *BMC Medicine* 2010, 8:39.
- 5- Rose N et al. Mood Food. Chocolate and Depressive Symptoms in a Cross-sectional Analysis. *Arch Intern Med*. 2010;170:699-703.