

Luxembourg, 29 avril 2016

Communiqué de presse

Du chocolat pour prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2?

Une nouvelle étude conduite au « Department of Population Health » du Luxembourg Institute of Health (LIH) a révélé les bienfaits potentiels du chocolat sur notre santé. L'étude publiée dans la revue scientifique spécialisée « British Journal of Nutrition » en mars 2016 indique que la consommation quotidienne d'une quantité modérée de chocolat pourrait contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

Le chocolat, composant d'une alimentation saine

Dans cette étude, les chercheurs ont constaté que les personnes qui mangeaient 100 g de chocolat par jour - l'équivalent d'une barre - présentaient une résistance à l'insuline réduite et un taux d'enzymes du foie amélioré. La résistance à l'insuline est un facteur de risque bien connu des maladies cardiovasculaires. Plus de 80% des participants ont déclaré consommer en moyenne 24,8 g de chocolat par jour.

Prof Saverio Stranges, Directeur Scientifique du « Department of Population Health » au LIH explique: « Un nombre croissant d'études, y compris la nôtre, nous amènent à inclure la consommation de produits à base de cacao dans les recommandations alimentaires pour une meilleure santé cardio-métabolique. Néanmoins, les résultats de notre étude d'observation doivent encore être confirmés par d'autres études d'observation et être soutenus par des essais contrôlés randomisés dans lesquelles l'on compare directement un groupe consommant du chocolat à un groupe contrôle. »

Une application potentielle des nouvelles connaissances résultant de l'étude serait donc une adaptation des recommandations alimentaires données par les professionnels de santé, encourageant les gens à consommer une grande variété d'aliments riches en composés phytochimiques. Cette alimentation peut inclure le chocolat en quantité modérée. Cependant, il est important de différencier le produit naturel qu'est le cacao du produit transformé qu'est le chocolat, ce dernier étant un aliment à forte densité calorique. L'activité physique, l'alimentation et les autres facteurs liés au mode de vie doivent être équilibrés de manière à éviter une prise de poids préjudiciable sur le long terme.

Profil des consommateurs de chocolat

Un autre résultat intéressant de l'étude est que les personnes ayant déclaré manger du chocolat sont des personnes plus jeunes, plus actives physiquement et ayant un niveau d'éducation plus élevé que celles qui ont déclaré ne pas en manger quotidiennement.

Le Dr Ala'a Alkerwi, chef de projet de l'étude au « Department of Population Health » du LIH commente: « Il est possible que la consommation de chocolat représente un marqueur global pour un groupe de population ayant des profils sociodémographiques favorables, des habitudes de vie plus saines et un meilleur état de santé. Cela pourrait expliquer, du moins en partie, les associations inverses observées avec la résistance à l'insuline et les enzymes du foie. »

Une étude basée sur un échantillon représentatif de la population résidente

Les résultats proviennent de l'analyse de données de 1153 personnes âgées entre 18 et 69 ans et résidents au Luxembourg, qui ont fait partie de l'étude ORISCAV-LUX (Observation des Risques et de la Santé Cardiovasculaire au Luxembourg) conduite entre 2007 et 2008.

Pour interpréter les données, les chercheurs ont pris en compte le style de vie des participants ainsi que des facteurs alimentaires, comme la consommation simultanée de thé et de café, deux boissons riches en polyphénols favorisant potentiellement les effets du chocolat sur la santé cardiométabolique.

Référence, collaborations et financement

Référence de la publication: *Daily chocolate consumption is inversely associated with insulin resistance and liver enzymes in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study*
British Journal of Nutrition, volume 115, numéro 9, mai 2016, pages 1661 - 1668.

Le résumé de la publication est consultable [en ligne](#).

L'étude a été conduite en étroite collaboration avec des partenaires internationaux : l'École de Médecine de l'Université de Warwick (Angleterre), l'Université de l'Australie du Sud (Australie) et l'Université de Maine (Etats-Unis). Elle a reçu entre autre un soutien financier du Fonds National de la Recherche dans le cadre du projet DIQUA-LUX (5870404).

A propos du Luxembourg Institute of Health

Le Luxembourg Institute of Health est un institut de recherche public de pointe dans le domaine des sciences biomédicales. Bénéficiant d'une forte expertise en santé publique, en cancérologie, en maladies infectieuses et immunitaires ainsi qu'en stockage et traitement d'échantillons biologiques, l'institut s'engage pour la santé de la population au travers de ses activités de recherche. Au Luxembourg Institute of Health, plus de 300 collaborateurs travaillent dans le but de générer des connaissances sur les mécanismes des maladies humaines et contribuer ainsi à la mise au point de nouveaux diagnostics, de thérapies innovantes et d'outils efficaces pour une médecine personnalisée. L'institut est le premier prestataire d'informations en matière de santé publique au Luxembourg, un partenaire fiable pour des collaborations sur des projets locaux et internationaux et un lieu de formation attractif pour les chercheurs en début de carrière.

www.lih.lu

Contact scientifique :

Dr Ala'a Alkerwi
Chef de projet ORISCAV-LUX
Luxembourg Institute of Health
Email: alaa.alkerwi@lih.lu

Contact presse :

Juliette Pertuy
Communication Officer
Luxembourg Institute of Health
Tél: +352 26970-893
Email: juliette.pertuy@lih.lu