

# Le cacao, c'est bon pour le cardio

**BONNE RÉOLUTION** Après les Fêtes et les abus, pas de panique, vous pouvez inscrire deux petits carrés de chocolat noir tous les jours parmi les bonnes résolutions de 2019.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

La période des fêtes de fin d'année est propice à la gourmandise, aux mignardises, friandises, biscuits et au chocolat sous toutes ses formes. Dans le cadre d'un retour à la sobriété, le chocolat garde une place privilégiée parmi les aliments qui nous veulent du bien. Antoinette Péchère, professeure de médecine, responsable de l'Unité et du Centre d'hypertension des HUG, et Pierre Fournier, chirurgien spécialiste de l'obésité, responsable du Centre de l'obésité «La Côte» à l'Hôpital de Nyon, sont tous les deux formels: oui, le chocolat a des vertus pour la santé. Pour profiter de ses effets bénéfiques, deux petits carrés par jour de chocolat noir à base de 70% de cacao au minimum, suffisent.

## Bon pour le cardiovasculaire

La fève de cacao, matière première du chocolat, est particulièrement riche en flavonoïdes, une sous-classe de polyphénols, dont les vertus antioxydantes sont rapportées par pléthore d'études scientifiques. Antoinette Péchère place la fève de cacao brun dans la catégorie des produits «Café, thé, cannabidiol qui ont des effets antioxydants, anti-inflammatoires et vasodilatateurs.» Elle dresse la liste des bienfaits que peuvent apporter deux

carrés de chocolat noir par jour: «Amélioration générale des paramètres cardiovasculaires, diminution de la pression artérielle, action sur l'athérosclérose, c'est-à-dire la perte d'élasticité des artères provoquée par l'accumulation de corps gras». Pour un «Effet jackpot santé», selon l'expression de Pierre Fournier: «Le chocolat noir et les amandes potentialisent les flavonoïdes.»

## Bon contre l'obésité

A l'inverse de ce que l'on pourrait croire, le chocolat est une arme contre l'obésité. Pierre Fournier rapporte les résultats d'une étude menée sur une cohorte d'adolescents qui mon-

**Le chocolat est une petite pierre dans tout ce que l'on peut faire pour notre santé, comme un petit verre de vin rouge.**

ANTOINETTE PÉCHÈRE  
PROFESSEURE AUX HUG

trient que ceux qui consommaient un tout petit peu plus de chocolat noir, donc de cacao, avaient un indice de masse corporelle plus faible. Le



Le docteur Pierre Fournier entre un apprenti et le chocolatier Tristan, dans le laboratoire de ce dernier. ADX

spécialiste de l'obésité explique: «La protection cardiovasculaire, et notamment de l'athérosclérose qui se traduit par une diminution de l'hypertension artérielle, l'augmentation du bon cholestérol et la réduction du mauvais cholestérol, ont par voie de conséquence un effet sur le

pooids, en agissant sur la réduction de graisses intracellulaires.» Il ajoute l'importance des sels minéraux dont du fer, du magnésium et du cuivre, contenus dans le cacao en plus des polyphénols. Or, le cuivre agit directement sur les cellules adipocytaires qui stockent la graisse, en régulant leur activité. En cas de carence en cuivre, les cellules font des réserves.

## Les bons conseils

Les deux médecins apportent chacun leurs recettes pour que le chocolat participe à notre santé. Antoinette Péchère préconise à ses patients «Les couleurs dans l'assiette, le régime méditerranéen et de rester au plus près du cacao. Le chocolat est une petite pierre dans tout ce que l'on peut faire pour notre santé, comme un petit verre de vin rouge.» Pour sa part, elle aime le cacao en poudre pur, sans sucre, dilué dans de l'eau chaude ou un petit carré avec le café. Pierre Fournier prône le plaisir: «Les gourmands doivent contenir la

quantité et privilégier la qualité du chocolat, mais il ne faut pas se priver du plaisir d'en consommer. Un régime équilibré apporte 50% de glucides, 35% de lipides, et 15% de protéines. Si vous restreignez trop la quantité et la qualité d'énergie dont le corps a besoin, il va stocker, c'est l'effet yoyo.» Evidemment, plus le chocolat est pauvre en cacao et riche en sucre et en gras, moins il présente d'intérêt pour la santé. Sur la proposition de Pierre Fournier, la préparation de cet article s'est déroulée chez l'artisan chocolatier Tristan, à Perroy. Ce dernier, grand et sans une once de graisse, a laissé le médecin pantois en lui annonçant sa consommation quotidienne de 300g de chocolat! Tristan reconnaît que l'appétence générale est plutôt tournée vers le sucre. Apprécier le chocolat à très haute teneur en cacao et faible en sucre exige une éducation des papilles. Un beau chantier gustatif pour la nouvelle année.



## LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

### Libido et contraception

«La plus grande pulsion n'est pas la libido mais le besoin de sécurité», selon le vénérable historien français Jean Delumeau. Que nous soyons d'accord ou non, depuis toujours, pour la femme, la libido en toute sécurité passe par la contraception. Mais toute médaille a un revers. Est-ce que la contraception hormonale affaiblirait nos pulsions? Quelle affreuse ironie, puisque grâce à elle, nous devrions nous en donner à cœur joie.

Or, pour un certain nombre de femmes, la contraception agirait comme une sorte de mise sous tutelle de leurs hormones, les privant de tout élan. Eh bien oui, cela peut arriver. Laurence Dispaux, thérapeute au Centre de sexologie et couple de La Côte, avance différentes raisons, dont l'effet de certaines pilules contraceptives qui impactent notre gourmandise sexuelle selon les hormones qu'elles délivrent. «La contraception hormonale peut empêcher le dialogue avec le cycle et nous déconnecter de notre désir, lorsque le corps parle moins, la tête se désinvestit de la libido», nous dit-elle.

Il faut aussi réfléchir à quelques pistes, telle qu'une position ambivalente à propos, par exemple, du désir inconscient de procréer... ou non.

Quand la lassitude s'installe, il est toujours plus facile d'accuser sa pilule contraceptive que son couple. Une sexualité ennuyée pourrait aussi expliquer bien des choses en matière de libido paresseuse. Alors, si, en plus, les hormones contraceptives brouillent les pistes, il y a de quoi couper les ailes du désir.

Allons-nous nous contenter d'une telle morosité pour terminer l'année? Non, évidemment non! Laurence Dispaux ouvre une belle et grande porte avec le potentiel érotique de la contraception manuelle - anneau vaginal, préservatif, crème spermicide.

Etonnement, ces contraceptifs plus contraignants (mais plus visibles!) peuvent aussi envoyer un signal fort de désir.

Et pour chacune d'entre nous, une contraception bien adaptée, permettant la sécurité émotionnelle dont nous avons besoin, augmente le temps de cerveau disponible pour la libido!

## «Rien que l'odeur me fait craquer»

La première citoyenne de Saint-Prex, Anouck Gaumann, présidente du Conseil communal, avoue avec un grand sourire gourmand: «Oui, je suis addict au chocolat. Dans le cadre de bonnes résolutions, j'ai essayé une fois de faire un carème de chocolat et je n'ai pas réussi». Pourtant, elle avait arrêté de fumer avec succès des années auparavant. Anouck Gaumann parle de «ce carré dont on ne peut pas se passer avec le café pour mettre un point final au repas.» Elle apprécie tous les chocolats et connaît bien son sujet: les imbatables pralines belges, l'inégalable chocolat au lait suisse et l'incomparable chocolat noir français. Elle s'enthousiasme pour la variété «phénoménale» qui caractérise le choix de chocolats.

La Saint-Preyarde ne se définit pas comme

une acheteuse compulsive, «Chez l'artisan, l'achat est plus raisonné et plus cher, mais une bonne plaque Cailler de base sans rien de tout me suffit.» En réfléchissant à la place que le chocolat occupe dans sa vie, elle revient spontanément à l'enfance: «C'est une connexion avec les moments sympatiques de mon enfance, je me souviens des plaques de chocolat sécables en cinq branches et après le repas, en famille, on en avait chacun une.» Anouck Gaumann a une préférence pour le chocolat noir et détecte ceux qui sont avec des morceaux de fruits ou au massepain. Elle reconnaît qu'elle pourrait s'en passer avec tout de même une certaine frustration: «A condition de ne plus être en contact du tout avec l'objet de ma faiblesse, rien que l'odeur me fait craquer.»

**G.H.O.L.**  
GROUPEMENT HOSPITALIER DE L'OUEST LEMANIQUE S.A.  
HÔPITAL DE NYON  
HÔPITAL DE ROLLE

Le GHOL a le plaisir de vous annoncer la nomination du Dr John McManus en tant que médecin-chef co-responsable du service de chirurgie orthopédique et traumatologie dès le 1er juin 2018.

Orthopédie et traumatologie générale  
Spécialisé pour l'arthrose du genou et de la hanche  
Lésions ligamentaires ou méniscales du genou.  
Consultations en Français ou Anglais

Contact:  
Dr John McManus  
Spécialiste FMH  
en orthopédie  
et traumatologie  
Secrétariat:  
GHOL - Hôpital de Nyon