

Communiqué aux médias

Berne, le 7 avril 2014 / PW / hac

Le chocolat noir aide à lutter contre le stress

Si vous mangez une demi-plaque de chocolat noir avant une intervention en public, cela fait baisser le niveau de stress de l'organisme. C'est ce qu'ont découvert des chercheurs des universités de Berne et de Zurich ainsi que de l'Inselspital. Raison supposée: les parts de cacao inhibent les hormones du stress.

Les maladies cardio-vasculaires (du cœur et de la circulation sanguine) sont la cause de décès la plus fréquente dans les pays industrialisés. Un stress violent de brève durée peut déclencher un infarctus aigu du myocarde. La recherche a révélé que la consommation de chocolat noir protège contre les maladies cardiaques en raison de certains éléments du cacao, ceux que l'on appelle les flavonoïdes du cacao. Pour l'instant, on est seulement en train d'étudier pourquoi il en est ainsi. Voilà qu'un groupe de recherche, sous la conduite du professeur Dr. Petra H. Wirtz, de l'Institut de psychologie de l'université de Berne, a réalisé une étude correspondante pour la première fois chez l'homme. Cette étude vient d'être publiée dans la célèbre revue spécialisée en cardiologie «Journal of the American College of Cardiology (JACC)».

Chocolat truqué, entretien de présentation simulé

Dans le cadre d'une étude contrôlée par placebo, une moitié des sujets du test – des hommes en bonne santé âgés de 20 à 50 ans – ont mangé une demi-plaque de chocolat noir à forte teneur en flavonoïdes. L'autre moitié a reçu un chocolat placebo sans flavonoïdes. Au bout de deux heures, les participants à l'expérience ont été soumis à un test de stress standardisé: un entretien de présentation simulé avec discours libre et calcul mental devant un comité de deux examinateurs en blouse blanche. Les effets de ce test de dix minutes sont fiables: une réaction de stress physique aigu avec déversement d'hormones du stress.

Flavonoïdes vs. hormones du stress

Avant le test de stress et jusqu'à une heure après, on a mesuré à plusieurs reprises les hormones du stress libérées par les glandes surrénales et essentiellement dans des parties centrales du corps comme le cerveau. On a mesuré en outre le taux de

flavonoïdes dans le sang et l'estimation personnelle de l'étendue du stress chez les sujets du test. Résultat: ceux qui avaient mangé du véritable chocolat noir présentaient une montée plus faible des hormones surrénales du stress, le cortisol et l'adrénaline, que ceux du groupe ayant reçu un placebo. Plus le taux de flavonoïdes dans le sang était élevé, plus la montée des hormones du stress était faible. En revanche, pour les autres hormones du stress et l'évaluation psychologique du stress, aucune différence n'a été constatée entre les deux groupes testés.

«Nous supposons que le chocolat noir protège contre la réaction physique au stress au niveau des glandes surrénales en raison des flavonoïdes qu'il contient, en réduisant la libération des hormones du stress», conclut Petra Wirtz. Les chercheurs attendent de ces découvertes une meilleure compréhension des effets protecteurs des flavonoïdes du cacao sur le système cardio-vasculaire ainsi que de nouveaux points de départ pour la prévention des maladies cardio-vasculaires chez les personnes à risque accru et chez celles en bonne santé.

Sources:

Petra H. Wirtz, Roland von Känel, Rebecca Meister, Angela Arpagaus, Sibylle Treichler, Ulrike Kuebler, Susanne Huber, Ulrike Ehleré Dark chocolate intake buffers stress reactivity in humans, Journal of the American College of Cardiology 2014, in press, doi: 10.1016/j.jacc.2014.02.580.

Lien vers la version abrégée de l'étude:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109714015836#>

Lien vers l'article sur Uniaktuell:

Légende photo:

Ce hérisson protège contre le stress (photo: Inselspital)

Plus amples renseignements pour les médias:

Prof. Dr. Petra H. Wirtz, Psychologie biologique et psychologie de la santé, Institut de psychologie, université de Berne, 031 631 57 90 (joignable le 7 avril de 10 à 12 heures et de 13 à 19 heures)

Prof. Dr. Roland von Känel, médecin-chef psychosomatique Inselspital, Hôpital Universitaire de Berne, responsable du groupe psychosomatique au Département de recherche clinique, Université de Berne, 031 632 20 19 (joignable le 7 avril de 8h30 à 14h)