



Les femmes et le chocolat

N'ayez aucune crainte, ce mois-ci je ne vais pas vous écrire un petit édito macho et sexiste pour affirmer que seules les femmes aiment le chocolat et que cela est néfaste pour leur ligne et leur santé. Je n'oserai jamais écrire une telle contre-vérité, étant moi-même un adorateur du dieu Cacao.

Non, je voulais vous parler des femmes, puis du chocolat et nous verrons bien si je parviens à faire un lien entre ces deux propos.

Le congrès annuel de l'American Heart Association vient de se terminer il y a quelques jours à Chicago et parmi les multiples travaux qui y ont été présentés, celui du docteur Michelle Albert de Boston mérite une grande attention. En se fondant sur les données de la Women's Health Study son équipe a en effet montré que le stress au travail était extrêmement néfaste pour le cœur des femmes. Jusqu'à présent cet effet avait surtout été démontré chez les hommes.

Dans cette étude, il ne s'agit pas de femmes exerçant des professions dites à hautes responsabilités et supposées stressantes, mais de salariées comme on en rencontre des millions travaillant en particulier dans le monde de la santé. Elles déclaraient « exercer un métier soumis à de multiples pressions, avec un faible pouvoir décisionnel, peu de libertés d'action et de création »... en bref le quotidien de beaucoup d'infirmières et d'aides-soignantes. L'équipe de Michelle Albert constate que le stress entraîne des effets à la fois à court et à long terme, élément sur lequel nous avons souvent insisté sur ce site. La crainte d'une perte d'emploi est associée à la survenue de facteurs de risque artériel (hypertension, surcharge de poids, augmentation du cholestérol) et après un suivi de 10 ans le risque d'infarctus est augmenté de 88% et celui de pontages coronaires de 43%.

On savait les femmes plus sensibles au stress familial, on découvre maintenant qu'elles sont à l'égal de l'homme pour la souffrance au travail. La moindre des choses, me direz vous, serait de leur reconnaître une égalité de salaire. Oh, là attention... dans notre société qui prône de façon hypocrite la parité en politique, mesdames, ne rêvez pas, n'espérez pas demain une feuille de salaire égalitaire. Vous risqueriez d'être chocolat !!! (ça y est j'ai réussi à faire le lien).

Je n'ai jamais compris l'origine de cette expression populaire qui associe le fait de se faire rouler dans la farine avec le plaisir de croquer quelques grammes de douceur chocolatée, totalement nature, plus ou moins forte en cacao, agrémentée parfois de pralines, de noix, de noisettes, d'amandes, de ganache, de pistaches, de gingembre, de raisins, d'alcool (non, ceux là je les laisse dans la boîte...). Certains linguistes distingués nous expliquent que ce dicton aurait pour origine une sombre histoire de clown nommé chocolat perpétuellement ridiculisé. J'avoue ne pas trop croire à cette explication et je suis plutôt enclin à penser que depuis sa découverte les êtres humains savent que cette denrée précieuse est excellente pour la santé et constitue un petit antidépresseur naturel, en particulier quand on s'est fait berné.

Cet effet antidépresseur souvent mentionné n'est pas à ce jour prouvé. En revanche, les bénéfices du chocolat sur les artères coronaires semblent de plus en plus convaincants. Dans plusieurs études, dans lesquelles malheureusement je n'ai pas été inclus, il est montré que la consommation raisonnable de chocolat provoque un effet bénéfique sur le développement de l'athérome. Cet effet n'est certes pas majeur et la consommation doit rester modérée (quelques morceaux de chocolat noir par semaine). Les « accros » de mon espèce ne peuvent donc pas trouver dans ces travaux une légitimation à leur penchant coupable.

Par ailleurs il n'est pas question à l'approche des fêtes de fin d'année de penser qu'une faible consommation régulière peut être compensée par une grande orgie chocolatée le soir du réveillon afin de rattraper le retard. Ne cherchez pas à m'adoucir avec une boîte de pralines... Je resterai inflexible : le gourmand ne viendra pas à bout du scientifique. Ne soyez pas gloutons mais plutôt esthètes. Profitez donc du plaisir subtil d'un bon morceau de chocolat pour faire un peu de méditation en pleine conscience et vous faire le cadeau d'un vrai moment de présence.

En cette fin d'année, mesdames, prenez grand soin de vous et ne vous laissez pas épuiser par le stress au travail. Quant à vous messieurs vous avez le droit d'offrir à votre entourage féminin quelques friandises cacaotées... cela sera bon pour les coronaires de vos compagnes et aussi pour les vôtres (n'en profitez pas pour lui piquer toute la boîte).

A l'année prochaine et... prenez tous soin de vous, car, n'oubliez jamais, vous êtes unique et vous le valez bien !!!

Meditas Cardio vous souhaite un joyeux Noël et de très bonnes fêtes de fin d'année.

Références

1. <http://www.newsroom.heart.org/index.php?s=43&item=1151>
2. Djoussé L, Hopkins PN, North KE, Pankow JS, Arnett DK, Ellison RC. Chocolate consumption is inversely associated with prevalent coronary heart disease: The National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study. Clin Nutr. 2010 Sep 1.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS