



Le chocolat est-il bon pour le cœur ?

Plusieurs publications scientifiques de très haut niveau ont tenté de répondre à cette question. Même le prestigieux Lancet vient de publier un éditorial sur ce sujet d'actualité, pendant les fêtes.

Chocolat et pression artérielle

D'après une première étude, il semblerait que la prise quotidienne d'une quantité très modérée de chocolat noir (6,3 g/jour) pendant 6 mois fasse diminuer la tension artérielle. Les auteurs, allemands proches de la Suisse, ont pris comme base de comparaison une consommation similaire de chocolat blanc. Selon une autre, il est démontré que la prise régulière de chocolat (blanc ou noir) riche en flavonoïdes fait un peu baisser la tension, contrairement à la prise de chocolat sans flavonoïdes.

Chocolat et athérome

Un essai mené en Suisse a montré que les flavonoïdes du chocolat pouvaient influencer la dilatation des artères et la coagulation. Une analyse conjointe de 136 publications sur le sujet a été réalisée aux Etats-Unis. Il n'est pas exclu que certains constituants du chocolat réduisent un peu la mortalité des cardiaques et des athéromateux.

En pratique

Un peu de chocolat fait peut-être un peu baisser la tension et protège les artères. Personne n'a étudié ce qu'on risque à consommer beaucoup de chocolat.

Source : *Bibliomed, Unaformec, n°527 du 25 décembre 2008*



Le Doc' du doc

Chocolats

Aliment gourmand pouvant même faire l'objet d'une véritable addiction. Les chocolats contiennent en proportion variable du sucre, des graisses et des « flavonoïdes », des substances qui, toutes, peuvent avoir une influence sur le cœur et les vaisseaux. Consommés en très grande quantité, le sucre et les graisses favorisent l'apparition d'obésité et d'athérosclérose. En revanche, les flavonoïdes ont des propriétés anti-oxydantes, susceptibles de freiner l'athérosclérose.

Les médecins doivent-ils conseiller aux accros du chocolat de freiner leur consommation ? Doivent-ils plutôt recommander la consommation de chocolat ? Pour répondre médicalement à ces questions, il faut comparer l'évolution de l'état cardio-vasculaire de consommateurs de chocolat avec celui de non consommateurs. Pour y parvenir, il faudrait utiliser les mêmes chocolats pour tout le monde, ce qui est impossible en pratique : tous les gourmands le savent, il y a chocolat et chocolat. Les meilleurs sont riches en flavonoïdes, peu sucrés et pauvres en graisse, ce qui les rend a priori meilleurs aussi pour la santé. Ce sont hélas souvent les plus chers.

Source : *Bibliomed, Unaformec, n°527 du 25 décembre 2008*

Météo antibio

Risques

- Grippe épidémique
- Bronchiolite en baisse
- Inf respiratoire épidémique
- Gastro-entérite épidémique
- allergies pollens très faible

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Epidémie de grippe en hausse

Selon le réseau national des GROG, la grippe est maintenant présente partout en France et épidémique dans presque toutes les régions.

Les meilleurs signes de grippe sont

- Fièvre ou sensation de fièvre
- Toux
- Frissons
- Rhume
- Maux de tête

Chez ceux qui ont 65 ans ou plus, les signes peuvent être plus discrets et se limiter à

- Sensation fébrile
- Frissons
- Toux

Chez les petits enfants, la grippe est une cause fréquente d'otite, de bronchiolite et de convulsions (quand la fièvre monte vite).

Ceux qui sont vaccinés devraient être bien protégés car le virus épidémique est contenu dans le vaccin.

Les antiviraux spécifiques sont très efficaces si on les commence dès le début des signes.

Source : *réseau des GROG, www.grog.org*