

Chocolat & Mémoire

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

440 =2'xx – Merc.7 juin mai, 20h12, jeu. 8/6 14h05, **vendredi 9/06/2023 à 7h20**, sam.10/6: 8h57

Sem. S23-23

Salut les amis ☺ ceux qui m'écoutent savent que j'chuis fan des myrtilles. Ces petits fruits bleus permettent à des vieux rats de retrouver la mémoire des jeunes rats: après avoir bu du jus de *blueberry* pendant un mois, les vieux rats retrouvent leur chemin aussi bien que les jeunes. Et chez 200 volontaires âgés, une étude de l'INRAE démontre que des extraits de myrtilles rajeunissent de 14 ans le cerveau de ceux qui perdent la tête. Vous comprenez pourquoi j'ajoute des myrtilles dans mon thé quotidien !

Mais, bon, y-a pas que les myrtilles dans la vie ! Fin mai 2023 je lis une étude* de l'université Columbia (à New-York), qui démontre l'effet d'extraits de **cacao** sur la mémoire. L'article est publié dans un très bon journal, les P.N.A.S. C'est une étude, très sérieuse, sur trois-mille cinq-cents volontaires. Elle démontre que ceux dont l'alimentation est pauvre en **flavanols**, des polyphénols présents dans les végétaux, perdent plus vite leur mémoire que les autres. Et on peut rétablir la mémoire chez ceux qui la perde le plus vite, en leur donnant des extraits de cacao. Des cachets contenant 500 mg de flavanols par jour. C'est l'équivalent de **trois** tablettes de chocolat **noir** par jour, ce qui est énorme ! La mémoire dont il s'agit est celle de **l'hippocampe**, (un bout de cerveau qui ressemble à un hippocampe marin). L'hippocampe est responsable de la mémoire spatiale (le sens de l'orientation) et de la mémoire à court-terme. Celle qui garde l'info quelques minutes, pour s'en servir aussitôt, ou pour apprendre à long-terme. Cette mémoire baisse peu à peu avec l'âge, et c't'une super-nouvelle que ces flavanols protègent l'hippocampe. Dans la maladie d'Alzheimer, l'hippocampe s'atrophie carrément, mais l'étude dont je vous parle n'a pas du tout abordé Alzheimer.

Que peut-on faire ? Je ne vous dis **pas** de manger trois tablettes de chocolat par jour. Ça ferait bien trop de graisse, de sucre, et de théobromine (un alcaloïde excitant qui tue les chiens). Le chocolat est riche en flavonoïdes, mais on **en** trouve aussi dans plein de fruits (surtout les petits fruits rouges ou noirs, et les agrumes), dans plein de légumes (surtout les légumes-feuilles bien verts, plus les haricots et le soja), dans des boissons (thé vert, café noir et vin rouge). Ces flavonoïdes anti-oxydants, anti-inflammatoires et immunostimulants protègent la mémoire, et aussi le cœur, les veines et les artères. En moyenne on mange 2 ou 300 mg de flavonoïdes par jour, ça vaut donc la peine de forcer un peu sur les végétaux que je vous ai cités. >:-) *Et vous reprendrez bien un ptit carré de **chocolat noir** ?* Bon appétit les amis ☺

* Brickman et al. Dietary flavanols restore hippocampal-dependent memory. PNAS 2023 e2216932120

Je mets mes billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et mes Podcasts Audio sur le site de RadioPrésence

<https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>