

Bon pour le cerveau, le coeur, et même la ligne : le chocolat, ce produit miracle

Plusieurs études 1/..... que le chocolat pourrait, entre autres choses, protéger le cœur et le cerveau, et même 2/..... la vue. Mais il pourrait aussi favoriser les diabètes... Petit tour d'horizon.

Non, non, non, il ne faut plus culpabiliser. Un petit morceau – voire même un gros – de chocolat noir ne vous fera aucun mal. Les scientifiques l'assurent, le chocolat n'est pas votre 3/ Il pourrait même être un allié de choix face à diverses maladies. Promis, on vous dit tout, à condition bien sûr que vous ne fassiez pas d'excès !

Éliminons pour commencer la peur principale liée au chocolat : celle de la prise de poids. Aux prochaines 4/..... de vos amis qui insinuent que vous ne devriez pas manger de chocolat quand vous êtes au régime, sortez-leur l'étude de Béatrice Golomb de l'Université de Californie à San Diego qui montre que manger du chocolat pourrait en fait aider à rester 5/.....

Et oui ! La scientifique a en effet montré que les personnes qui consommaient du chocolat plusieurs fois par semaine étaient en moyenne plus minces que celles qui en mangeaient occasionnellement. Si le chocolat est bourré de calories, il contient également des 6/..... qui pourraient favoriser la perte de poids, plutôt que la synthèse des graisses. L'important est par ailleurs à quelle fréquence vous mangez du chocolat et non pas la quantité ingurgitée.

A chaque Saint Valentin, le chocolat vous remplit le cœur, mais saviez-vous qu'il pouvait justement également le 7/..... ? Des scientifiques de l'Université de Cambridge ont en effet démontré dans une étude que manger beaucoup de chocolat pouvait réduire le risque de maladies cardiaques, mais également celui d'accidents vasculaires cérébraux.

Pour arriver à cette conclusion, les 8/..... ont comparé les risques liés au cerveau et au cœur de personnes qui mangeaient peu de chocolat – moins de deux barres par semaine – avec d'autres qui en consommaient bien plus – plus de deux barres par semaine. Ils ont alors découvert que les plus 9/..... voyaient leurs risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire réduit de 37%. Si le chocolat contenait moins de sucre et de graisse, il pourrait même selon les chercheurs être utilisé un jour pour se protéger d'attaques et de problèmes cardiaques.

Grâce aux agents chimiques présents dans le cacao, les vaisseaux sanguins pourraient se "se relaxer", le sang circulerait donc d'autant plus facilement. Une bonne nouvelle pour la 10/..... ! Des chercheurs de l'Université de Reading ont en effet expliqué que cette meilleure circulation du sang vers le cerveau s'observait également pour la rétine, ce qui améliorerait donc la vision des consommateurs de chocolat. Autre bonne nouvelle : ce plaisir pour le palais, riche en magnésium et en molécules proches de la sérotonine, est aussi considéré comme un bon anti-stress.

Attention toutefois, comme toute bonne chose, le chocolat a aussi des 11/..... Les chercheurs à l'origine de l'étude sur le chocolat et les risques cardiaques rappellent en effet que consommer trop de chocolat noir peut 12/..... d'autres maladies, notamment des diabètes de type 2. Il est donc fortement recommandé de ne pas trop se bourrer de chocolat. Et méfiez-vous, quand vous commencez, il est difficile de 13/.....!

Source : <http://www.atlantico.fr/>

Replacer dans le texte les mots suivants au bon endroit:

1. Blagues (bromas)	2. Inconvénients	3. Montrent
4. Ingrédients	5. Énemi	6. Mince
7. Protéger	8. Vision	9. Améliorer
10. Entraîner	11. S'arrêter	12. Gourmands
13. Chercheurs		

Vrai ou faux ?

1. Tous les types de chocolat sont bons pour la santé.
2. Consommé avec modération, le chocolat est bon pour prévenir certaines maladies.
3. Pour rester mince, il faut manger régulièrement du chocolat mais en petite quantité.
4. Selon les scientifiques, manger beaucoup de chocolat noir favorise les maladies cardiovasculaires.
5. La consommation de cacao permet de s'immuniser contre tous les problèmes cardiovasculaires.
6. Le chocolat empêche d'avoir une meilleure vue car il est mauvais pour la circulation sanguine.
7. Même si le cacao peut entraîner des maladies, il est indiqué d'augmenter sa consommation.

Répondez aux questions:

Pourquoi l'auteur de l'article utilise le conditionnel du verbe pouvoir “le chocolat pourrait..”?

Quels sont les avantages pour la santé de consommer du chocolat? Répondez à cette question en utilisant ces verbes: aider à, contenir, favoriser, protéger, consommer, réduire, éviter.

Quels sont les risques ou les inconvénients de manger du chocolat ?

Et vous, aimez-vous le chocolat? En consommez-vous souvent? Quel est votre chocolat préféré?

Quand mangez-vous du chocolat? Souvent, de temps en temps, pas du tout, toujours, tout le temps..?

Que pensez-vous de cet article? Êtes-vous d'accord?

Dans votre pays, on mange beaucoup de chocolat? Quels sont les fêtes ou les événements qui sont célébrés avec du chocolat?

Cuisinez-vous des desserts avec du chocolat? Quel est votre meilleur dessert?

