

## Le chocolat noir, ce remède miracle contre la toux



Des chercheurs anglais ont montré que le chocolat noir pourrait soulager les grosses toux à raison d'une barre par jour.

Voilà une nouvelle qui devrait pousser les gourmands à profiter encore plus des chocolats offerts à Noël ! Une étude menée par des chercheurs de la Cough Clinic au Royaume-Uni révèle en effet que le chocolat, et plus particulièrement le chocolat noir, pourrait soulager les grosses toux à raison d'une barre par jour.

De nombreuses études avaient déjà montré que le chocolat possédait des propriétés anti-stress, et également anti-oxydantes, mais peu s'étaient intéressées à ses qualités antitussives.

Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont demandé à 300 patients souffrant de toux sévères de consommer un gamme de chocolat deux fois par jour et ce pendant deux semaines. Plus de la moitié des participants, 180 exactement, ont alors fait état d'un soulagement de leur toux.

Les universitaires estiment donc qu'il faudrait au moins 100 grammes de chocolat, ce qui correspond à une barre, pour que l'effet soit réel. Quant au chocolat au lait, les effets antitussifs seront moins importants étant donné que la théobromine y est présente à plus faibles doses. On trouve ainsi 200 mg de théobromine pour 100 grammes de chocolat au lait pour 450 mg dans le chocolat noir.

Mais attention, le chocolat n'a que des vertus apaisantes. Il ne fera donc pas passer votre toux !