

Du chocolat pour augmenter l'endurance et accélérer la récupération

Source

Nogueira L et coll. (2011) (-)-Epicatechin enhances fatigue resistance and oxidative capacity in mouse muscle. *The Journal of Physiology* 589(Pt 18):4615-31.

On sait que l'entraînement permet d'améliorer la capacité à capter, à transporter puis à utiliser l'oxygène. Les mitochondries étant responsables de la production d'énergie dans la cellule, toute stratégie qui pourrait en augmenter le nombre ou le volume améliorerait la performance physique. C'est le cas d'un nutriment, l'épicatéchine, un flavonoïde contenu dans le cacao. En effet, ce composé stimulerait la croissance et la production de mitochondries dans le muscle. En plus d'augmenter l'endurance, l'épicatéchine accélérerait également la récupération, d'où la possibilité de faire plus de séances d'entraînement à intensité élevée.

Il n'est pas nécessaire de consommer d'énormes quantités de chocolat pour obtenir cet effet. De plus, il faut privilégier les chocolats qui contiennent beaucoup de cacao, mais peu de sucre raffiné et de gras saturé. Une étude indique que la consommation de 5 g de chocolat noir, deux fois par jour durant deux semaines, améliore l'endurance et la récupération.

Annabelle Dumais et Guy Thibault