



Le chocolat est-il bon pour la santé ?

Il aurait de multiples vertus. C'est du moins l'excuse avancée pour n'avoir aucun remords à le croquer. Le chocolat serait énergisant, antioxydant, pourvu d'oligo-éléments... Est-il aussi bon qu'on le prétend ?

Par Patricia Guipponi

En France, chaque année, 7,3 kg de chocolat par habitant sont consommés sous forme de tablettes, pâtes à tartiner ou poudres cacaotées pour le petit-déjeuner... Les 70 % de ce chocolat sont achetés en grandes surfaces et les 30 % restant chez les détaillants, artisans confiseurs ou autres boulangers.



Quelle différence entre chocolat noir, blanc ou au lait ?

Le chocolat noir est plus riche en cacao, cette poudre obtenue après le broyage de l'amande des fèves fermentées et torréfiées produites par le cacaoyer. Le chocolat au lait et le chocolat blanc sont beaucoup plus riches en sucre et en graisses saturées. Un mélange qui favorise les inflammations et le cholestérol.

Le beurre de cacao est calorique et peut entraîner des remontées gastriques dans l'œsophage. « Il est présent dans tous les chocolats, mais particulièrement dans le blanc », souligne Michel Barel ⁽¹⁾, expert en cacao, retraité du Cirad (organisme français de recherche agronomique). De ce fait, le chocolat noir est le meilleur allié des trois pour garder la forme.

(1) Auteur de « Du cacao au chocolat, l'épopée d'une gourmandise », éd. Quæ, 25 €.

(2) Coauteur, avec la « chocologue » Victoire Finaz, de « Chocolat, du plaisir à la santé », éd. Le Courrier du livre, 25,90 €.

Quels bienfaits pour l'organisme ?

Le chocolat noir ne se compose pas que de sucre, mais contient des protéines, des lipides, des sels minéraux, indispensables pour l'organisme. **Source de magnésium et d'oligo-éléments**, le chocolat noir déclenche la libération d'endorphines, hormones antistress du bien-être. C'est aussi un excellent antioxydant grâce au cacao qui contient 5 % de polyphénols, molécules qui préviennent le corps des agressions.

La fatigue ou encore les raideurs articulaires peuvent être modérées par les propriétés du chocolat.

« Il permet au sang de mieux circuler, car il favorise la dilatation des vaisseaux. Pourvoyeur de vitamines D3, il permet une bonne absorption intestinale du calcium », commente le docteur Hafid Halhol ⁽²⁾, médecin nutritionniste. Deux à trois carrés par jour d'un chocolat noir à 70 % de cacao ou plus suffisent à assouvir la gourmandise tout en garantissant une bonne santé.