Le chocolat, ce n'est pas seulement bon...

Autor(en): **Rapaz, Jean-Marc**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 12

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832072

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le chocolat, ce n'est pas seulement bon...

Noir, blanc ou au lait les becs à bonbons en salivent déjà... Les gentils lapins envahissent les rayons des magasins à l'approche des fêtes de Pâques. Fantastique pour les papilles, mais aussi bon pour l'organisme?

Avec 12,38 kilos de chocolat consommés chaque année par habitant, les champions d'Europe sont les Irlandais. Eh oui, les Suisses, bien que présents sur le podium, ont trouvé plus gourmands qu'eux (une moyenne de 11,7 kilos en 2009). Mais, au fait, est-ce bien raisonnable? Diététicienne et enseignante à la Haute Ecole de santé de Genève, Petra Mèche fait le tour de la question pour *Générations Plus*. Il ressort que le chocolat n'est pas forcément mauvais pour l'organisme. Consommé avec modération, il serait même source de bienfaits.

INNOCENT Il faut commencer par rendre justice au chocolat, trop souvent accusé de faire grossir. Or, aucune étude scientifique n'a fait le lien entre cette gourmandise et l'obésité. Comme tous les aliments, évidemment, ce constat n'est valable que pour une consommation dite raisonnable. Calculette à l'appui, il semble que les Suisses n'en abusent pas. «Si on reste en dessous de 40 grammes par jour, ça va», assure notre diététicienne. A noter, pour être précis, que le cacao en lui-même n'est pas très calorique, contrairement au beurre de cacao et au sucre ajouté. Traduction: il vaut mieux choisir un chocolat amer à 70% de cacao quand on tient à sa ligne… Et surveiller les jeunes enfants lors de la période pascale: on le sait, ces coquins peuvent faire un sort à tout le lapin si personne n'est là pour les retenir.

BON POUR LE CŒUR Sans entrer dans les détails les plus techniques, les bienfaits reposeraient sur les polyphénols de type flavonoïdes. Ces substances sont fortement présentes dans le chocolat noir, alors qu'elles sont carrément absentes dans le blanc. Leur pouvoir antioxydant freinerait le mauvais cholestérol, celui qui adhère sur les parois des artères.

BON POUR LA PRESSION On continue et on insiste, une fois encore, sur les vertus du chocolat

Un délice. C'est en flattant nos papilles que le chocolat induit une sécrétion d'endorphine, source d'euphorie.

Swilmor

noir, six fois supérieures à la version lactée. «La nourriture des dieux» (selon les Aztèques) aurait un effet vasodilatateur. Selon une étude portant sur des sujets âgés de 56 à 73 ans, 6,3 grammes de délice suffiraient à réduire de 2,5% la pression artérielle. Dans un tout autre genre, on s'est aperçu que les Indiens kuna, qui vivent sur les îles de San Blas (côte est de Panama), n'ont pas de problèmes de pression en prenant de l'âge. L'explication viendrait de leur régime alimentaire: ils se nourrissent de grandes quantités de cacao enrichi de sel.

POUR LES DIABÉTIQUES Fini le temps, où l'on vendait des plaques spéciales pour diabétiques à un prix plus élevé, tout ça parce qu'elles avaient moins de sucre, mais beaucoup plus de matières grasses. Or, la graisse n'est pas bonne non plus pour les diabétiques, elle perturbe la bonne diffusion de l'insuline dans l'organisme. Aujourd'hui, on conseille plutôt de prendre modérément du chocolat noir qui fait peu monter l'indice glycémique.

MOINS DE CARIES Disons que le chocolat provoque moins de dégâts à ce niveau que d'autres sucreries. Certaines de ses substances (polyphénols) freinent le développement bactérien. Par ailleurs, le chocolat au lait aiderait à reminéraliser l'émail dentaire selon une étude américaine s'appuyant sur les teneurs en calcium, phosphate et fluor. «Attention, il reste essentiel de se laver les dents régulièrement», souligne Petra Mèche.

BON POUR LE MORAL On pourrait croire que c'est grâce aux glucides qui diminuent l'anxiété. Ou alors penser que c'est l'effet relaxant du magnésium. Eh bien non, ces substances se trouvent en trop faible quantité dans le chocolat pour délivrer un réel effet. En fait, c'est simplement en flattant nos papilles qu'il induit une sécrétion d'endorphines, la fameuse source d'euphorie.

MOINS D'AVC Une étude canadienne, qui sera présentée ce mois à Toronto, démontrerait que la consommation d'une barre par semaine réduirait considérablement les risques d'accidents vasculaires cérébraux, entre 22 et 46%.

LA BOSSE DES MATHS? Une anecdote, certes, mais authentique. La comparaison après un examen de maths entre deux groupes, l'un ayant bu une tasse de cacao et l'autre pas, a tourné nettement à l'avantage du premier. Reste à savoir si Einstein en était amateur ou pas?

QUELQUES CONSEILS Le chocolat, c'est donc bon à condition de faire appel à son bon sens. En ce mois d'avril agrémenté par la venue du lapin de Pâques, il faut suggérer de le choisir plutôt noir que blanc. «Il peut toutefois être enrichi avec des morceaux de noix, noisettes ou amandes, note la diététicienne, elles sont riches en oméga 3. En fait, ce qu'il faut vraiment éviter, c'est tout ce qui est fourré. Il y a plus d'ingrédients dans les pralinés, donc aussi davantage d'additifs. Attention aussi aux périodes de fête où l'on mange déjà plus que d'habitude, c'est-à-dire souvent beaucoup de graisses. Un abus ralentit la digestion.»

Au passage, les propriétaires de chien veilleront à ce que les enfants et autres invités ne donnent pas de chocolat à leurs animaux. Agissant comme de la caféine, la théobromine contenue dans cet aliment pourrait avoir des conséquences fatales...

Jean-Marc Rapaz