

**Zeitschrift:** Le messenger suisse : revue des communautés suisses de langue française  
**Herausgeber:** Le messenger suisse  
**Band:** - (1998)  
**Heft:** 105-106

**Rubrik:** Santé : à propos du chocolat

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ouvrages reçus

En parallèle à notre rubrique Arrêt sur livres, nous vous faisons part ici de manière plus rapide d'ouvrages qui nous sont envoyés par les éditeurs suisses et qui nous semblent mériter votre attention.

Aux éditions Desclée de Brouwer, *Les Cendres de Superphénix*, de Jacques Neyrinck. S'appuyant sur un reportage de la Télévision Suisse Romande, l'auteur construit un roman de politique fiction qui met en lumière avec humour et truculence les dangers de la technocratie nucléaire.

Aux éditions Francis Lefebvre, deux ouvrages juridiques de référence : *Paradis Fiscaux et Opérations Internationales et la Suisse juridique, fiscale, sociale, comptable*. La "petite" Suisse demeure pour les acteurs économiques une place très intéressante. La large autonomie des cantons et l'application partielle de l'acquis communautaire fait parfois craindre une complexité d'approche. Le second ouvrage s'efforce d'aplanir ces difficultés en présentant de manière simple et pratique tous les aspects concernés.

Aux éditions Ketty et Alexandre, dans la collection *Lire son Pays*, *Le Vin* de Philippe Margot résume en une centaine de pages l'expérience accumulée par un sommelier professionnel aussi bien pour l'achat, pour le transport et le stockage, le service, la cuisine et l'histoire. Dans la même collection, *Au pays des Bisses et inventaires des bissets valaisans*, grâce auquel Auguste Vautier permet de redécouvrir l'amour des valaisans pour ce symbole de leur agriculture difficile.

Aux éditions Métropolis, Thérèse Moreau publie dans la collection *La Cuisine de mes souvenirs* un livre de contes, *Le Grand Livre des Recettes Secrètes*, huit contes savants, tricolents et succulents où se mêlent érudition, humour, littérature et recettes gourmandes. Dans la même collection, *La Soupe aux trois Cailloux*, de Marie Christian, offre un florilège de la mémoire autour de la cuisine des femmes, de la campagne à la ville.

Aux éditions du Seuil, Tahar Ben Jelloun publie un petit ouvrage, *Le racisme expliqué à ma fille*, dans lequel il reproduit avec des mots simples les réponses qu'il a dû donner à sa fille de dix ans qui l'interrogeait sur les causes, la définition, les conséquences, etc., du racisme, en pleine recrudescence.

*La Suisse flamboyante*, trente héli-vètes portraitureés par Etienne Delessert, éditions Gallimard.

*L'Amérique totalitaire, les Etats-Unis et la maîtrise du monde*, de Michel Bugnon-Mordant, aux éditions Favre : un regard moins complaisant sur l'Amérique, une démarche radicale.

*L'Ame obscure des femmes*, de Marie-Claire Dervarrat, aux éditions de l'Aire : neuf nouvelles qui bousculent les convenances de la maternité.

*Pays de Vaud entre plume et pin-ceau*, aux éditions Slatkine : six peintres vaudois pour un ouvrage-promenade à travers les 385 communes du canton.

*Œuvres complètes* de Jean-Pierre Monnier, 3 volumes sous coffret, éditions Bernard Campiche.

*La Ruche de Citeaux*, de Philippe Baud, éditions du Cerf.

*La Rémission*, de Jean Vuilleumier, éditions l'Age d'Homme.

*L'ADN devant le souverain, science, démocratie et génie génétique*, de J. Dubochet et Jeremy Narby, éditions Georg.

*Le nouveau Burki*, éditions 24 heures.

*Préméditation*, de Claude Durussel, éditions Mon Village.

*Le Temps des cerises*, de Sylviane Roche, éditions Bernard Campiche.

## Santé A propos du chocolat

Noblesse oblige, les Suisses sont parmi les plus grands consommateurs de chocolat dans le monde, avec 10 kg par an et par habitant. Nous fondons tous pour le chocolat : petits ou grands, hommes ou femmes. Les amoureux du chocolat ne tarissent pas d'éloges. Y a-t'il un moyen plus doux de satisfaire le péché de gourmandise et de soigner son anxiété ? Ses détracteurs l'accusent de tous les maux. Il provoque des douleurs d'estomac, déclenche des crises de foie, des migraines et le pire ... fait grossir. En un mot, il est à bannir. Qu'en est-il exactement ?

Les consommateurs avertis s'aperçoivent qu'ils augmentent spontanément leur consommation en période de fatigue ou d'anxiété, uniquement pour calmer un besoin aigu de leurs papilles gustatives ? Pas seulement. Le chocolat contient diverses substances qui agissent sur notre humeur : la Théobromine qui a un pouvoir stimulant sur notre organisme et la Phényléthylamine, molécule antidépressive par excellence. Il contient également du Potassium, la substance «anti-crampes» et surtout beaucoup de Magnésium connu et reconnu pour son action antistress.

Alors vive le chocolat ? Oui, à condition d'en manger raisonnablement car il faut avouer que le chocolat ne possède pas que des vertus : il est très riche en calories et peut nous créditer de quelques kilos superflus. Autre point noir, le chocolat associé à de l'alcool blanc peut déclencher une migraine : une substance chimique, la Thyramine est responsable de ce phénomène désagréable. Nous pouvons continuer à fondre pour le chocolat en toute quiétude si notre consommation reste modérée : un ou deux carrés par jour avec une boisson chaude en début d'après-midi libèreront une énergie non négligeable et nous apporteront un sentiment de bien-être.

J + P David

Dr. Françoise Roesch