

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 12

Artikel: Le chocolat, ce n'est pas seulement bon...
Autor: Rapaz, Jean-Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832072>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

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



Noir, blanc ou au lait les bacs 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 *Génération 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. Calculatrice 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.

Swilmar

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