

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Maudit chocolat... : chocolat adoré!
Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995970>

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: 26.11.2024

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



Diététique et sport (5)

Maudit chocolat ...

Diabolisé par certains, adoré par d'autres, consommé sous différentes formes ou complètement banni de l'alimentation, le chocolat a une longue histoire. Si de nos jours presque tout le monde l'apprécie, nombreux sont ceux qui, en le dégustant, ont l'impression de commettre un péché de gourmandise.

Gianlorenzo Ciccozzi

Lorsqu'on parle de chocolat, il faut bien entendu parler d'abord de cacao, car le cacao est la substance de base du chocolat. Le cacao est la fève du cacaoyer, un arbre originaire d'Amérique centrale, qui a colonisé par la suite le sous-bois des forêts tropicales d'autres régions au climat chaud et humide. Son nom – theobroma cacao – lui a été donné par le célèbre naturaliste suédois Linné. Theobroma est un mot grec qui signifie «nourriture des dieux», et cacao vient de l'aztèque «cacahuatl». Ce furent en effet les Aztèques qui, les premiers, utilisèrent cette plante. Le

fruit du cacaoyer est la cabosse. Celle-ci a la forme d'un «melon» allongé d'un diamètre de 10 à 12 cm et de couleur jaune ou légèrement rouge. Chaque cabosse contient entre 20 et 40 fèves alignées dans une pulpe blanchâtre.

Tout d'abord ignoré, puis largement adopté

Les Aztèques connaissaient le cacao et le consommaient sous forme de boisson depuis l'an mil avant J.-C. Il s'agissait d'une boisson fortifiante que l'on buvait telle quelle, sans adjonction de sucre. Les premiers Européens qui burent du chocolat (certains parlent de Christophe Colomb lui-même) n'en apprécièrent guère le goût fort. Ce ne fut qu'en 1528 que les premières fèves de cacao arrivèrent en Europe, apportées par Cortés. Des moines espagnols ajoutèrent alors au cacao du sucre de canne et mirent au point une recette qui convenait aux palais européens. Le Vieux Continent adopta aussitôt cette nouvelle boisson, qui devint rapidement le breuvage favori de l'aristocratie.

La composition du chocolat

Le chocolat est un aliment riche en substances minérales telles que le fer, le magnésium, le phosphore, le potassium, le calcium et le zinc. Très calorique – 400 kcal pour le chocolat noir ou fondant, 540 kcal pour le chocolat au lait, env.165 kcal pour un petit chocolat (40g) et 200 kcal pour une tasse de chocolat(2,5 dl) – il se digère néanmoins facilement. 65% des acides gras qu'il contient ont même un effet positif sur le métabolisme. 100 gr de chocolat contiennent en moyenne 50 g de sucre, 30 g de lipides, 5 g de protéines et 15 g de fibres, eau et autres principes actifs, de la théobromine, de la caféine, des sels minéraux et des vitamines.

entaire Commentaire Commentaire Commen

Chocolat et sport font-ils bon ménage?

Il n'est pas facile de répondre à cette question. Nombreux sont ceux qui estiment qu'il ne faut tout simplement pas parler d'une alimentation spéciale pour les sportifs. Ils sont d'avis que les principes d'une alimentation équilibrée sont aussi applicables à ceux qui font du sport, avec quelques ajustements nécessités par l'effort accru auquel est soumis l'organisme. Certains relèvent pourtant que la consommation de chocolat est élevée chez les sportifs. Cet aliment permettrait-il donc d'adoucir un peu les défaites, de vaincre la frustration des régressions éventuelles, d'afficher sa rébellion à l'encontre de régimes alimentaires trop contraignants, ou de mieux se concentrer la veille d'une compétition importante? Les effets positifs du chocolat sont démontrés dans l'article. Et il est vrai qu'on trouve souvent une tablette de chocolat dans le sac à dos de l'alpiniste ou du randonneur. Ceux qui pratiquent des sports d'endurance mangent également du chocolat. Est-ce bien? Est-ce mal? Tout est question de mesure. Pourquoi les sportifs n'auraient-ils donc pas le droit, eux aussi, de se délecter de temps à autre de cette merveilleuse nourriture des dieux?



chocolat adoré!

Un étrange sentiment de bien-être ...

Le chocolat agit favorablement sur l'humeur. Il fonctionne comme un catalyseur et favorise la production, par le cerveau, d'endorphines qui font éprouver une sensation d'euphorie et atténuent la douleur. Il contient aussi de la phényléthylamine, une substance psychostimulante que le cerveau produit en relation avec l'amour et le désir physique, ainsi que de la sérotonine, neurotransmetteur à l'action inhibitrice et calmante. L'effet du chocolat a même été comparé à celui du tétrahydrocannabinol (THC), qui est le principe actif de la marijuana. Le chocolat contient enfin des composants qui peuvent retarder la dissolution de l'anandamide, autre neurotransmetteur produit par le cerveau et qui procure un grand sentiment de bien-être, avec des pics euphoriques et une altération de la perception du temps.

Le chocolat? Pas si mauvais que ça!

Malgré son succès, le chocolat a été fortement critiqué dans les années 70. Certains lui reprochaient d'être responsable de toutes sortes de maux, des caries aux impuretés de la peau en passant par l'obésité et l'augmentation du taux de cholestérol. Ce sujet est revenu récemment au premier plan, et on a réhabilité le chocolat, qui peut en fait avoir des effets positifs. Il contient, entre autres acides gras, 33% d'acide stéarique. Métabolisé dans l'organisme, celui-ci peut prévenir la formation de caillots et réduire le taux de cholestérol dans le sang, comme l'a démontré récemment une étude de l'Université d'Etat de Pennsylvanie (USA). Selon des recherches faites par l'Université Davis (Californie), et dont les résultats ont été publiés dans l'*American journal of clinical nutrition*, le chocolat contient un composé chimique, la procyanidine, susceptible de nous protéger contre les maladies car-

diaques. Le chocolat est un fantastique pourvoyeur d'énergie. Des chercheurs de l'Université d'Osaka ont découvert qu'une substance contenue dans le fruit du cacaoyer combat les bactéries et peut donc prévenir la formation de caries – pour autant que l'on ait une bonne hygiène buccale, bien entendu. Une étude du National Institute of Public Health and Environment des Pays-Bas a montré que chez les personnes consommant de grandes quantités de catéchine, contenue dans le thé et le chocolat, le risque d'infarctus est notablement réduit.

Différents types de chocolat

On désigne par le nom de chocolat un produit qui contient au minimum 35% de cacao et 18% de beurre de cacao. Il existe différents types de chocolat: blanc, noir, amer, au lait, etc.

- *Chocolat blanc*: il contient au moins 20% de beurre de cacao, ainsi que du sucre et du lait en poudre.
- *Chocolat «de base»*: il contient au moins 35% de cacao, 18% de beurre de cacao et au maximum 65% de sucre.
- *Chocolat au lait*: il est composé d'un mélange de pâte de cacao, de beurre de cacao, de sucre et de lait.
- *Chocolat noir ou fondant*: il contient de la pâte de cacao, du beurre de cacao et du sucre; on distingue le chocolat fondant extra, qui contient au moins 45% de cacao de qualité supérieure, et le chocolat fondant simple, qui contient 43% de cacao de qualité moyenne.
- *Chocolat amer*: il ne doit contenir aucun colorant, et pas plus de 10% de lait partiellement écrémé.

tri●action

Triumph
INTERNATIONAL

WORKOUT

- Soutien-gorge sport de maintien avec bonnets moulés.
- Grand maintien même dans les grandes tailles.
- Bretelles à fermeture autogrippante.
- La position rapprochée des bretelles dans le dos empêche le glissement des bretelles.



www.triumph-international.ch

COMMANDE avec droit de restitution dans les 10 jours

Art.	Cup	Mesure sous poitrine	Coloris	Quantité	Prix unitaire	Total
Tri-action workout	B		blanc		Fr. 45.-	
Tri-action workout	C		blanc		Fr. 45.-	
Tri-action workout	D		blanc		Fr. 45.-	
Tri-action workout	E		blanc		Fr. 49.-	

Participation aux frais d'expédition Fr. 4.90

mobile 09/02

Nom: _____ Prénom: _____
 Rue: _____ No. Postal/Lieu: _____
 Tél: _____
 Date: _____ Signature: _____

Pour définir la grandeur de votre soutien-gorge:

La mesure sous la poitrine donne la grandeur du soutien-gorge!

La différence entre tour de poitrine et mesure sous la poitrine donne la grandeur des bonnets.

Tour de poitrine	Différence
- Mesure sous poitrine	15 cm = B-Cup
= Grandeur des bonnets	17 cm = C-Cup
	19 cm = D-Cup
	21 cm = E-Cup

	Cup	B	C	D	E
Mesure sous poitrine	70 cm	70 B	70 C	70 D	70 E
	75 cm	75 B	75 C	75 D	75 E
	80 cm	80 B	80 C	80 D	80 E
	85 cm	85 B	85 C	85 D	85 E
	90 cm	90 B	90 C	90 D	90 E
	95 cm	95 B	95 C	95 D	95 E