

## Les vertus du chocolat

On dit du chocolat que c'est une obsession bénéfique à cause des effets toniques, thérapeutiques et antidépresseurs. Il peut être l'objet de gourmandise, de satisfaction ou lié à une idée de récompense déclenchant la sensation de plaisir. Le manger provoque la sécrétion d'endorphine, une substance qui ressemble à l'opium et dont les propriétés et les effets physiologiques sont semblables à ceux de la morphine. Il peut combler des manques d'affection et des déceptions ou états nerveux : c'est un curatif symptomatique à bien des troubles. Lors de dépression nerveuse la sérotonine est abaissée, or le chocolat qui contient de la phényléthylamine stimule la sécrétion de la sérotonine par l'organisme. Au seizième siècle, les dames de la noblesse espagnole en consommaient à l'église pour supporter la longueur et la monotonie des offices.

De plus, le chocolat contient des substances chimiques tonifiantes appelées méthylxanthines, dont les principales sont la théobromine, la caféine, la phényléthylamine et la sérotonine qui stimulent le système nerveux central, améliore les performances musculaires et les réflexes, lutte contre le stress et les états dépressifs. Les méthylxanthines ont des actions psycho et cardio-stimulantes, diurétiques et vasodilatatrices. La caféine et sérotonine stimulent la production d'endorphines, substances qui engendrent la bonne humeur. La théobromine, cet alcaloïde, est un stimulateur du système nerveux central et stimulateur cardiaque. Par contre, la caféine accroît la vigilance, améliore les performances, stimule la perception visuelle, augmente la résistance à la fatigue et la période d'efficacité intellectuelle.

Or, les Aztèques et les Mayas qui ont initié la consommation du cacao considéraient le chocolat comme un excitant sexuel. L'empereur aztèque Montezuma (1480-1520) pouvait boire jusqu'à 50 gobelets de cacao par jour, une quantité qui peut vous paraître énorme, mais qui l'aidait à s'occuper de son harem de 600 concubines... Cette histoire est d'ailleurs à l'origine des croyances sur les vertus aphrodisiaques du chocolat, vertus qui demeurent cependant toujours non prouvées! Le théologien Fransiscus Rauch a écrit en 1624 : « Ce breuvage bu dans les couvents y enflamme les passions ».

C'est dans le cacao que l'on trouve les éléments nutritifs et les antioxydants. Le chocolat noir contient de 35 à 70 % de cacao. Les fèves de cacao sont composées de 50 à 57 % de matières grasses majoritairement des lipides saturés, avec 35 % d'acide stéarique et de 25 % d'acide palmitique. Cependant, une bonne proportion des lipides provient de l'acide oléique (35 %) que l'on trouve dans l'huile d'olive. De plus, le lipide principal, l'acide stéarique, est peu absorbé par le corps et même en partie (environ 15 %) transformé en acide oléique en ce qui concerne le foie. L'acide oléique ce gras mono insaturé a pour effet de diminuer le mauvais cholestérol (LDL) et de ne pas modifier le bon cholestérol (HDL). De plus, les phytostérols contenus dans le chocolat gênent l'absorption du cholestérol. Le chocolat noir consommé en quantité raisonnable a un effet neutre ou bénéfique sur le taux de cholestérol sanguin, car il contient très peu de cholestérol (1 à 18 mg/100 g).

Concernant le chocolat au lait, la majeure partie de ses lipides provient des matières grasses du lait ainsi que de d'autres sources végétales utilisées comme ingrédients de remplissage dans les friandises. Il est élevé en sucre alors que le chocolat noir possède un index glycémique peu élevé, moitié moindre que celui d'une tranche de pain blanc et semblable à un jus d'orange. Malgré tout, le contenu élevé en lipides et en sucre du chocolat en fait un aliment calorique qu'il faut consommer avec modération. Selon les Drs Favre-Bismuth et Grouzman, on appelle des chocolotomanes ceux qui préfèrent le chocolat noir avec 60 à 70 % de cacao et qui consomment une prise exclusive de chocolat noir (> de 50 % de cacao) et/ou une prise de chocolat  $\geq$  à 100 g par jour. N'oubliez pas qu'un 100 g de chocolat peut contenir 506 calories.

De plus, le chocolat contient des éléments nutritifs tels que le cuivre, potassium, fer, phosphore, et des vitamines du groupe B, mais aussi des polyphénols, une famille d'antioxydants que l'on trouve également dans les fruits, les légumes, le thé et le vin. On s'intéresse au chocolat pour son abondance en polyphénols; sachez que 50 g de chocolat noir contient (300 mg) deux fois plus de polyphénols qu'un 125 ml de vin rouge (150 mg) et autant qu'une tasse de thé vert (250 mg) longuement infusée et trois fois plus que 50 g de chocolat au lait (100 mg)<sup>1</sup>. Effectivement, les mesures réalisées jusqu'à maintenant indiquent que le chocolat, en particulier le chocolat noir, possède une activité antioxydante hors du commun : une tasse de chocolat chaud génère une activité antioxydante environ cinq fois plus grande qu'une tasse de thé noir, trois fois plus grande qu'une tasse de thé vert et deux fois plus grande qu'un verre de vin rouge.

Pour conclure, le chocolat noir, contient 70 % de pâte de cacao et est riche en polyphénols susceptibles de provoquer des effets bénéfiques sur les maladies chroniques comme le cancer et les maladies coronariennes comme l'athérosclérose. Une étude de l'Université Harvard a montré qu'il pouvait prolonger l'espérance de vie. La consommation quotidienne de 2 carrés de 40 g de chocolat à 70 % de cacao peut donc avoir des effets positifs sur la santé, tout en réduisant celle des friandises bourrées de sucre et de matières grasses et complètement dépourvues de composés bénéfiques.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Le contenu en polyphénols peut varier significativement selon la provenance et le mode de fabrication.

<sup>2</sup> Les aliments contre le cancer de Richard Béliveau Ph.D. et Denis Gingras Ph. D., Éditions Trécarré, 2005.

Cependant, en grande quantité, ces gras peuvent jouer autant sur votre ligne que sur la santé de votre cœur. De plus, chez certaines personnes, il peut augmenter l'intensité des migraines. Pour terminer, garder en mémoire les 2 citations suivantes :

*Aimez le chocolat à fond, sans complexe ni fausse honte, car rappelez-vous : « Sans un grain de folie, il n'est point d'homme raisonnable. » (François de La Rochefoucauld, 1613-1680)*

*Neuf personnes sur dix aiment le chocolat, la dixième ment. (John G. Tullius, 1953-)*

Je vous encourage pour la St-Valentin à déguster votre chocolat noir en regardant le film *Chocolat* comédie dramatique réalisée par Lasse Hallström avec Juliette Binoche et Johnny Depp. Bonne St-Valentin à chacun et chacune et beaucoup de romantisme dans l'air! Plutôt que de croquer votre chocolat, laissez-le fondre sur la langue pour le déguster et ainsi en apprécier sa saveur et tous ses arômes.

Résumé fait par Lucie Smith t.dt., t.n.

**Références ou autres sites à voir :**

[www.chocolatcupidon.com](http://www.chocolatcupidon.com)

[www.vieux-terrebonne.com](http://www.vieux-terrebonne.com)

[www.choco-club.com](http://www.choco-club.com)

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

[www.zchocolat.com](http://www.zchocolat.com)

[www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docArchives/2003/01/31/test-gout.html](http://www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docArchives/2003/01/31/test-gout.html)

[www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/chronique/chocolat.html](http://www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/chronique/chocolat.html)

[www.er.uqam.ca/merlin/fe491857/chocolomanie.html](http://www.er.uqam.ca/merlin/fe491857/chocolomanie.html)