

# Noir c'est noir

Dans ce cœur de l'hiver où la neige, le froid, le ciel gris incitent à la mélancolie, je voudrais vous parler de quelque chose qui combine plaisir et santé. Hé oui, ça arrive et cette espèce rare c'est... le chocolat. Attention, la substance active est la fève de cacao. Donc je vous parlerai uniquement du chocolat noir à au moins 70% de cacao.

## Histoire

C'est au XVI<sup>ème</sup> siècle que Cortes importe en Espagne le cacao considéré chez les aztèques comme une boisson divine. Il se consomme à l'époque sous forme de boisson chaude. Secret jalousement gardé par les espagnols, il parvient à la cour de France où il fait rapidement fureur en 1615 avec le mariage de Louis XIV avec Marie Thérèse d'Autriche fille de Philippe III d'Espagne. Ce n'est qu'au XIX<sup>ème</sup> siècle qu'il apparaît sous la forme de tablette. C'est Antoine Meunier qui au XIX<sup>ème</sup> siècle le démocratisera sous cette présentation.

## Quels sont ses bienfaits pour la Santé ?

Composé de 500 molécules différentes : phosphore, fer, zinc, manganèse, sélénium, cuivre, potassium, Vitamine B2, Vitamine B9, vitamine E, nous n'en retiendrons que l'essentiel.

- Très riche en **antioxydants** (les flavonoïdes) qui sont très actifs dans la prévention de certaines maladies comme le cancer
  - permettent de **lutter contre le vieillissement** prématuré des cellules
  - **renforcent notre immunité**, de façon plus efficace que le vin rouge ou le thé vert,

- **limitent le risque de maladies cardiovasculaires** en améliorant le fonctionnement des artères et de la circulation sanguine en réduisant le mauvais cholestérol (LDL) et fluidifiant la coagulation, diminuant la pression artérielle.

### ■ Riche en magnésium :

- il permet de combattre la fatigue, **le stress et l'anxiété**,
- il est efficace contre les crampes,
- il renforce l'activité musculaire.

Contenant aussi des **tryptophanes**, source de **sérotonine**, l'hormone de l'humeur qui apporte une sensation d'apaisement et de bien-être, ce qui amène souvent à penser que le chocolat est un **antidépresseur**. Le simple fait de déguster du chocolat apporte réconfort et satisfaction, puisque cela favoriserait aussi la sécrétion d'**endorphines**, l'hormone du bonheur. Manger du chocolat s'accompagne en effet toujours d'une connotation affective précise qui en fait un plaisir un peu "interdit" auquel on succombe avec bonheur.

- Et de la **théobromine** : (mais aussi de la théophylline et de la caféine) qui a un effet stimulant sur l'organisme. De plus, on a découvert récemment ses effets contre la toux.

- Je serais plus sceptique sur son ouvoir **aphrodisiaque**. Mais ne suffit il pas d'y croire ?



## NOIR C'EST NOIR

**Que lui reproche-t-on ?**
**Il serait cause de constipation.**

Le **cacao**, grâce aux fibres dont il est composé, permettrait de limiter la **constipation** en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le **chocolat** a une teneur élevée en cacao, plus il contient de **fibres**. Cent grammes de chocolat noir à 70% de cacao renferment, par exemple, environ 15 g de fibres, soit plus que certains légumes comme la **courgette** ou le **concombre**. Mais 100 g c'est beaucoup. Les vertus laxatives du magnésium sont certainement beaucoup plus protectrices contre la constipation.

**Il fait grossir.**

Certes, 100 g de chocolat noir représentent 500 calories mais c'est quand même une grosse quantité. Ses graisses proviennent du beurre de cacao et il s'agit donc de graisses végétales qui font baisser le cholestérol même si leur valeur calorique reste élevée.

**Il est addictif (on devient accro) :**

C'est vrai que c'est bon, mais toutes les études ont démontré qu'il n'était pas à l'origine d'addiction. Rassurez-vous donc, ce n'est pas une drogue !

**Il est interdit aux diabétiques.**

Les glucides du chocolat noir proviennent du sucre ajouté dans sa composition (un chocolat noir à 70 % de cacao contient 30 % de sucre) et de la pâte de cacao qui en contient un peu. La plupart des catégories de chocolats ont un index glycémique bas, mais le chocolat noir a l'index glycémique le plus bas (IG = 30). Aussi en quantité raisonnable, ce plaisir sucré peut être autorisé aux diabétiques en fin de repas.

**En résumé**

Un ou deux carrés de chocolat noir par jour c'est bon pour la santé, c'est bon pour le moral et comme dit la chanson "c'est bon, bon...".

*Claude Jeanningros - Médecin fédéral*

