

Le chocolat est-il bon pour la santé ?

Michel BAREL

Cirad

Aujourd'hui, chacun est convaincu que prêter attention à l'équilibre de son alimentation, est un gage de bonne santé et de longévité. Dans cette préoccupation, le chocolat n'est pas une nourriture comme les autres. Il associe une connotation affective certaine avec des effets sur la santé qui suscitent un intérêt grandissant chez les scientifiques, les professionnels de la santé et le grand public.

Les Mayas et les Aztèques déjà incluait le cacao dans leur pharmacopée. À l'ère industrielle, les premiers chocolatiers étaient des pharmaciens : Van Houten, Nestlé, Menier... et Napoléon III en avait décidé le dégrèvement fiscal "pour ses propriétés hygiéniques et nutritives".

Cependant beaucoup de questions et de rumeurs circulent à son sujet. L'exposé se propose de faire le point sur les principales caractéristiques nutritionnelles et pharmacologiques du chocolat liées à sa composition chimique.

Les points forts du chocolat :

- Aspect énergétique du chocolat, dû à sa composition en sucre et en matière grasse;
- Puissant protecteur des dommages oxydatifs (vieillesse) grâce à ses polyphénols
- Propriétés anticholestérolémiantes et antiathéromateuses, grâce au beurre de cacao
- Propriétés euphorisantes et psychostimulantes
- Présence de substances d'éveil (méthylxanthines et amines biogènes);
- Source importante de minéraux majeurs et d'oligo-éléments indispensables ou essentiels (Magnésium)
- Bon équilibre vitaminique
- Présence de fibres (10%)
- Participation à l'élimination des calculs biliaires;
- Lutte contre les ulcères de l'estomac et du duodénum.

Les points faibles :

- Contre-indication en cas de reflux œsophagien
- Renforcement de l'influence des excès de sucres et de graisses sur les choliques hépatiques
- Influence néfaste chez les diabétiques
- Quelques risques de "fausse allergie alimentaire".

Mots Clés : Cacao, Chocolat, Nutrition, Santé