

Plus qu'une gourmandise

On l'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie. Plus qu'une gourmandise, le chocolat est un lâcher-prise. On ne le mange pas. On le savoure crescendo. Comme un moment suspendu dans le temps.

Menthe frappée, ganache framboise, orange intense, caramel pointe de sel, pointe de piment rouge... les associations sont de plus en plus

enthousiasmantes. Et un carré en appelle un autre.

Bûche roulée au chocolat, mousse au chocolat, madeleines coque chocolat, moelleux au chocolat, profiteroles... Il y a aussi tous ces desserts, réconfortants et apaisants sur lesquels les « chocolatomanes » jettent leur dévolu.

Certes, on n'est plus là dans les bienfaits du

chocolat. Puisque dès qu'on le chauffe, dès qu'on le mélange à de la farine de blé, à du sucre, etc., les propriétés du chocolat sont fortement diminuées.

Mais après, comme le souligne Sandra Stallaert, il ne s'agit pas d'oublier tout le côté plaisir. Il s'agit juste de les consommer... une fois de temps en temps.



PHOTO : FREEPIC



BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Que celles et ceux qui ont un amour inconditionnel pour le chocolat, se rassurent et cessent de culpabiliser. Le chocolat noir à 70% de cacao n'a pas que bon goût, il remonte vraiment le moral. Le point avec Sandra Stallaert, médecin homéopathe et nutritionniste.

On dit que le chocolat a plein de bienfaits ?

Oui. C'est même excellent pour la santé. A condition que ce soit du chocolat de bonne qualité, du vrai chocolat. Je veux dire par là du chocolat noir qui contient au moins 60 à 70 % de cacao. Et bien sûr, tout dépend aussi de la quantité que vous mangez. Deux à trois petits carrés par jour, ça reste raisonnable.

Et quelles sont ses vertus au juste ?

D'abord le chocolat noir

contient du magnésium, un minéral dont on manque souvent. Il aide à détendre les muscles et la tête aussi. Après, le chocolat noir contient un acide aminé, le tryptophane. C'est un précurseur de la sérotonine qui est un neurotransmetteur et qu'on appelle aussi l'hormone du bonheur. Donc, ça diminue l'anxiété. Le chocolat, contient une autre molécule qui agit aussi de manière positive sur l'humeur, la théobromine. Tout ceci explique pourquoi le chocolat est bon pour le moral. Par ailleurs le cacao est un stimulant au niveau

des fonctions cognitives. Il favorise donc la concentration, la mémoire, la vigilance.

Le chocolat serait bon pour le cœur aussi...

Le vrai chocolat noir contient beaucoup d'antioxydants. Ce sont des molécules anti-âge. Ils ont un effet sur le système cardiovasculaire, donc le cœur et les artères. Ils tendent à faire baisser le cholestérol et la tension artérielle.

Ceci dit, il est important de bien regarder les étiquettes quand on achète un chocolat. Il vaut mieux

privilégier des produits qui ont une plus grande teneur en beurre de cacao (matière grasse issue de la fève de cacao) et moins d'huiles végétales industrielles ajoutées. Le beurre de cacao est aussi un antioxydant parce qu'il contient beaucoup de vitamines E et ça c'est excellent pour ralentir le vieillissement de la peau.

Ça reste quand même un aliment sucré...

Dans l'idéal, privilégiez du chocolat sans sucre ajouté. Après, c'est vrai qu'il y a toujours un peu de sucre. Mais si vous en consommez avec modération, les autres composants bénéfiques du chocolat noir pèseront plus dans la balance. Il faut savoir que plus vous allez dans le chocolat industriel, plus il va y avoir du sucre.

Est-ce qu'il y a un moment idéal pour savourer un chocolat ?

En fin d'un repas. Si vous mangez le chocolat entre les repas sans rien d'autre, le taux de sucre va grimper de manière plus importante. Tandis que si vous en mangez en fin du repas, la teneur en sucre sera moins importante puisque les fibres présentes dans le repas, notamment dans les légumes, aideront à ralentir l'absorption de sucre.

Mais il n'y a pas que du chocolat noir dans la vie, il y a aussi le chocolat blanc et le chocolat au lait...

Pour ces chocolats-là, il n'y a plus tous les bienfaits mentionnés plus haut puisqu'ils n'ont pas la même composition que le chocolat noir. Le chocolat blanc ne contient pas de cacao, il est fabriqué à partir du beurre de cacao, du lait et du sucre. Pour ce qui est du chocolat au lait, il contient moins de cacao et plus de lait et du sucre. Ce qu'il faut retenir en fait, c'est que plus il y a de cacao, plus il y a de bienfaits.

Sandra Stallaert

www.sandrastallaert.com