



Quelques aliments à la loupe : le Chocolat

Publié le 24 Oct 2018

■ Le Chocolat

Déjà chez les Mayas les vertus thérapeutiques du chocolat étaient suggérées, et on le préconisait dans le traitement des douleurs gastro-intestinales. En association avec d'autres substances naturelles il s'intégrait dans des potions aux vertus anti-infectieuses, anti-diarrhéiques ou antitussives.



Le chocolat est **riche en molécules intéressantes pour la santé** : polyphénols, flavonoïdes, magnésium, phosphore, potassium, vitamines B1 et B2...

Le chocolat noir possède **une activité antioxydante hors du commun**, grâce à ses polyphénols. **Un seul carré de chocolat noir à 70% de cacao contient deux fois plus de polyphénols qu'un verre de vin rouge et autant qu'une tasse de thé vert longuement infusée.** De par cet effet antioxydant, le chocolat a un effet protecteur du système

cardio-vasculaire.

La consommation quotidienne de 20 g de chocolat à 70 % de cacao peut apporter une ration très intéressante de polyphénols à l'organisme, et s'avérer un précieux aliment-santé, idéalement en collation dans l'après-midi.

Par ailleurs, il semble que certains antioxydants de la famille des polyphénols, les **flavonols**, possède une activité **prébiotique**, en favorisant le développement et l'équilibre du microbiote intestinal, notamment via la croissance des « bonnes » bactéries (comme les bifidobactéries et des bactéries lactiques acides). Quand vous mangez du chocolat noir, elles croissent et fermentent en **produisant des composés anti-inflammatoires**. A l'inverse, ils permettraient de réduire le développement de micro-organismes potentiellement pathogènes comme les Staphylocoques, Clostridia qui appartient aux Firmicutes ou E. coli, qui sont associées à l'inflammation et peuvent causer des gaz, des ballonnements, de la diarrhée et de la constipation.

Et ce n'est pas tout ! Le cacao possède également des **effets psycho-stimulants et tonifiants** grâce à un composé spécifique, la **théobromine**. Sans compter sur sa **teneur significative en Magnésium** dont les déficits peuvent être à l'origine de fatigue, trouble du sommeil et irritabilité.

Que de bonnes raisons pour privilégier bien entendu un **chocolat de qualité** d'origine biologique, entre **70% et 90% de cacao**. Rien de tel qu'un bon chocolat, **à déguster en conscience** pour apprécier pleinement la qualité du travail des nombreux chocolatiers amoureux de leur métier.

« La fève de cacao est un phénomène que la nature n'a jamais répété ; on n'a jamais trouvé autant de qualités réunies dans un aussi petit fruit » Alexander von Humboldt, naturaliste allemand (1759-1869).