

Faut-il manger ... du chocolat ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bonjour ;) faut-il manger du Chocolat ? Mais **oui**, bien sur ! c'est pas parce que c'est délicieux qu'il faudrait s'en priver. Mais faut pas en abuser, car c'est plutôt calorique, gras et sucré. Mais le chocolat est aussi bourré de polyphénols, des flavonols pour être précis. Ces composés antioxydants un peu amers protègent le cœur et le cerveau.

Le chocolat c'est bon pour le cœur : la consommation d'un peu de chocolat noir tous les jours fait baisser la pression artérielle et protège donc contre l'hyper-tension. Le chocolat est anti-inflammatoire (un peu), il améliore les lipides du sang, et restaure l'endothélium, cette petite peau qui tapisse les vaisseaux sanguins. Mais attention la dose protectrice est de cinq grammes par jour (un petit carré, maximum deux). Si on mange plus, les effets bénéfiques diminuent ! Pas facile de se limiter à un carré par jour !

Le chocolat c'est bon pour le cerveau : des chercheurs de New-York ont donné du chocolat pendant trois mois à des volontaires : ça améliore nettement le fonctionnement du gyrus denté, la partie du cerveau qui sert à mémoriser. Ailleurs, une enquête chez mille américains montre que la consommation régulière d'un peu de chocolat est associée à de meilleures performances cognitives.

Le chocolat c'est bon pour le moral : l'effet anti-stress du chocolat est bien démontré et dure quelques heures après avoir pris un petit carré. Une étude australienne montre que des volontaires « sous cacao » sont plus calmes et plus heureux. Mais malgré son tryptophane (qui donne la sérotonine) et son magnésium, l'effet antidépresseur du chocolat n'est pas démontré. Pourtant toutes les femmes y croient dur comme fer. Demandez à ma Flo : rien ne vaut un carré de choc quand le moral est mauvais !

Quel chocolat choisir ? c'est les composés noirs et amers qui sont bénéfiques. Donc plus le chocolat est noir, plus il contient de cacao, mieux c'est. Viser les chocolats avec au moins 70% de cacao. On trouve du « sans marque » en grandes surfaces, pas cher. Les chocolats au lait qui favorisent l'embonpoint par leur graisse et leur sucre, n'apportent pas assez de polyphénols. Le pire c'est le chocolat blanc, mais est-ce du chocolat !

Cependant le cacao risque de manquer dans les années qui viennent car au niveau mondial la demande est supérieure à la production. Et ça va empirer car des moisissures pathogènes attaquent les cacaoyers. Espérons que les pays producteurs vont s'adapter, quitte à vendre le cacao un poil plus cher, ce qui serait d'ailleurs plus équitable.

Au final, oui, vous pouvez manger du chocolat noir. L'idéal pour la santé serait juste un carré par jour. Bon appétit !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Idéal 430 mots. Ici 447 mots, à dire dynamique et joyeux = 2'30 Sem 2016-09 Ven 4 mars