

Chocolat : quand le « plaisir coupable » se révèle bénéfique pour la santé

GOURMANDISE Découvrez, chaque jour, une analyse de notre partenaire The Conversation. Aujourd'hui, un universitaire nous déculpabilise en nous rappelant les vertus attribuées au cacao

(source 20 Minutes avec The Conversation)



Le chocolat sous toutes ses formes est un plaisir, que je m'octroie presque quotidiennement. Mais le chocolat tel qu'on le déguste aujourd'hui est très différent de celui qui était disponible en Europe, en provenance d'Amérique du Sud, vers le XVI^e siècle.

Pour le peuple aztèque, le cacao était consommé sous forme de boisson et revêtait une grande importance culturelle et médicinale. Il était presque considéré comme une panacée qui pouvait guérir diverses affections, notamment la fièvre, la diarrhée, la fatigue, l'angine et la carie dentaire.

La croyance aztèque selon laquelle le cacao était un élixir divin était probablement due à l'idée qu'il était un cadeau de Quetzalcoatl, le dieu aztèque du vent et de la sagesse. C'est peut-être la raison pour laquelle le botaniste suédois Carl Linnaeus a nommé la plante *Theobroma cacao*, d'après les mots grecs anciens « theos » signifiant dieu et « bromo » signifiant nourriture – « nourriture des dieux ».



Fèves de Cacao dans leur cabosse © US State

Il est cependant plus probable que la raison de tout bénéfique potentiel soit due à la forte concentration de polyphénols trouvés dans le cacao naturel – connus sous le nom de flavanols de cacao. Les polyphénols sont des composés antioxydants présents dans les fruits et légumes qui protègent l'organisme contre les radicaux libres, dont un excès a été lié à diverses maladies. Ainsi, même si le cacao n'est pas la panacée, les recherches montrent qu'il est plus qu'un simple plaisir coupable.

Un passé riche

Le responsable présumé de l'intégration du cacao en Europe est Hernan Cortes, un conquistador espagnol (soldat et explorateur) de retour du « Nouveau Monde ».

En 1518, Cortes et ses hommes arrivèrent dans ce qui est aujourd'hui le Mexique et se sont dirigés vers la capitale aztèque de Tenochtitlan. Pendant leur séjour au Mexique, les Espagnols ont dégusté une boisson amère appelée « chikolatl ». Cette boisson contenait des fèves de cacao torréfiées qui étaient écrasées, puis bouillies dans de l'eau avec des épices et du piment.



Une femme aztèque faisant couler du chocolat d'un récipient à un autre © Wikimedia CC

BY SA

La première exposition à la boisson n'a pas été une réussite pour les Espagnols, qui l'ont jugée trop amère et presque désagréable. Mais ayant vu Montezuma II, roi des Aztèques, consommer la boisson environ 50 fois par jour, Cortes s'est intéressé au potentiel du cacao et a cherché à le ramener en Espagne après sa conquête.

Une fois en Europe, les fèves de cacao ont été broyées et mélangées à du miel et du sucre, devenant ainsi une boisson populaire parmi l'élite. Finalement, au XIXe siècle, la première tablette de chocolat a été fabriquée par Joseph Fry and Sons, créant ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de chocolat.

De la fève à la tablette

Alors que les fèves de cacao sous leur forme naturelle contiennent une grande quantité de composés antioxydants, les processus impliqués dans la transformation des fèves en barres chocolatées réduisent la teneur en flavanol du cacao, diminuant ainsi les propriétés antioxydantes du cacao.

En effet, la recherche montre que la poudre de cacao naturelle contient presque dix fois plus de flavanols que le cacao qui a subi ce processus.

Quant aux tablettes de chocolat, le chocolat noir contient presque toujours une plus grande concentration de flavanols que le chocolat au lait. Par exemple, une portion de 25 g de chocolat noir à fort pourcentage (plus de 75 %) peut contenir plus de 80 mg de flavanols de cacao, contre environ 10 mg ou moins par 25 g pour une barre de chocolat au lait.

Les vertus du chocolat pour la santé

Des recherches ont montré que le chocolat noir et les produits à base de cacao contenant au moins 200 mg de flavanols de cacao peuvent améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins, ce qui favorise la circulation sanguine. Et la

consommation régulière de flavanols de cacao – même à des doses de 80 mg par jour – améliore la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater ou à s'étendre, ce qui aide le corps à réguler la pression sanguine et le flux sanguin vers les organes.

On pense que cela est dû au fait que les flavanols de cacao augmentent la concentration d'oxyde nitrique bioactif. Il s'agit d'une molécule impliquée dans l'élargissement des vaisseaux sanguins qui a également des propriétés anti-inflammatoires et réduit la formation de caillots sanguins, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la pression sanguine.

Les flavanols de cacao peuvent également augmenter le flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut améliorer les performances cognitives. Et ils pourraient contribuer à réduire le déclin cognitif en protégeant le cerveau des dommages causés par les radicaux libres.



Le chocolat sous toutes ses formes © Andreas

Kraus/Shutterstock

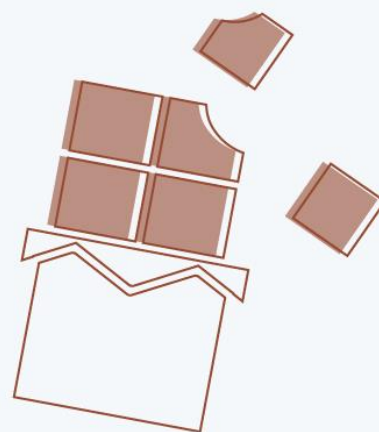
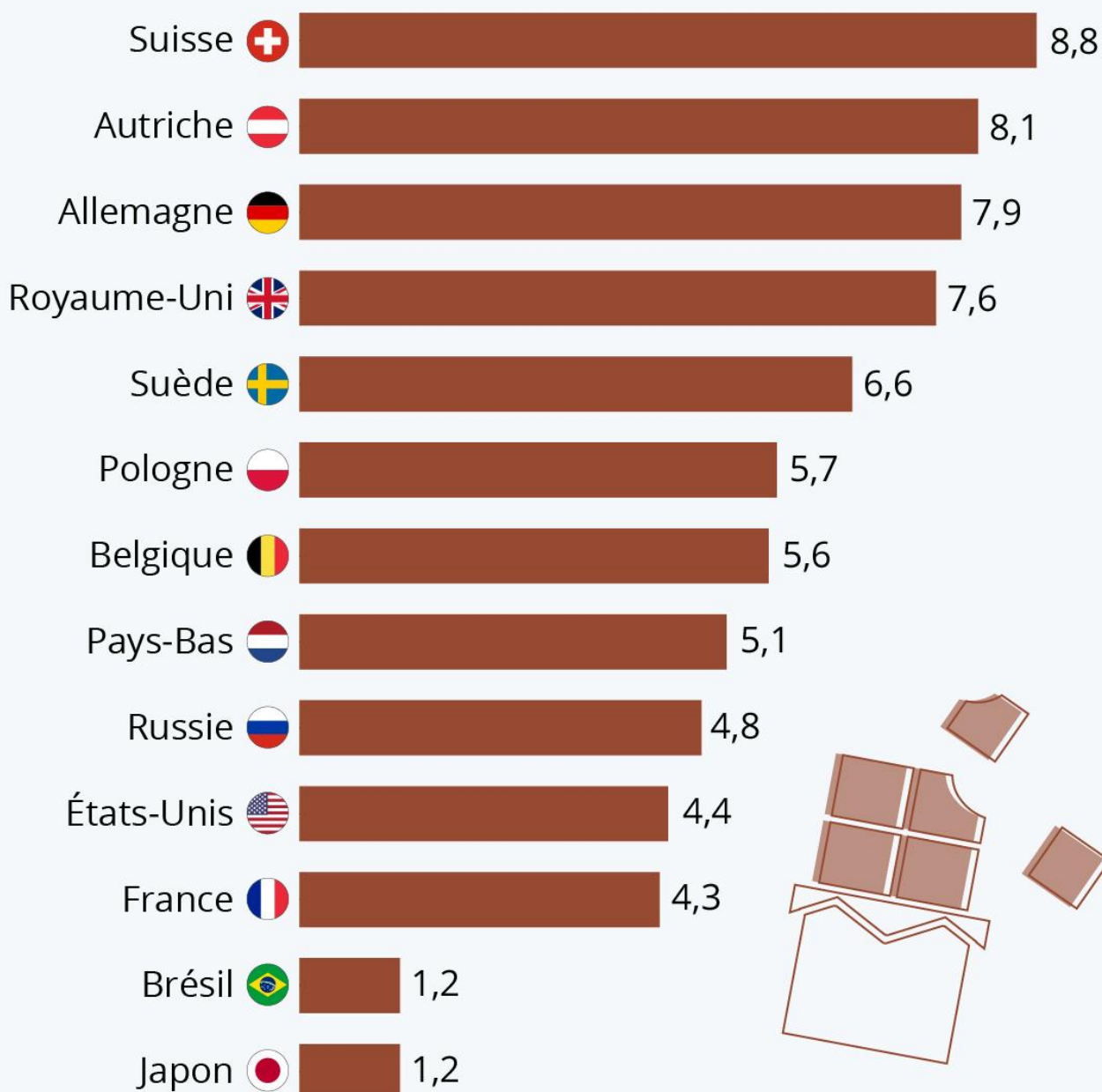
Outre leurs avantages cardiovasculaires et cognitifs, les flavanols de cacao pourraient également contribuer à améliorer la récupération musculaire après un exercice physique intense, grâce à leurs puissants effets antioxydants et anti-inflammatoires. Une étude récente a montré qu'une seule dose élevée de 1245 mg de flavanols de cacao (15 g de poudre de cacao à forte teneur en flavanols) améliorerait légèrement la récupération musculaire.

La prochaine fois que vous aurez envie de chocolat, choisissez une variété noire à fort pourcentage ou une poudre de cacao naturelle pour ses bienfaits potentiels sur la santé.

Selon une étude réalisée en 2017 par Euromonitor pour le chocolatier Lindt & Sprüngli, ce sont les Suisses qui décrochent la palme d'or des plus grands consommateurs. Ils en avalent en moyenne 8,8 kg par personne et par an. Et les Français ? Ils ne font même pas partie du top 10, mais peuvent se consoler avec le prix des plus grands amateurs de chocolat noir, qui représente 30 % de leur consommation. Pour vous donner une idée plus précise de ce classement, il suffit de regarder l'infographie concoctée par notre partenaire Statista :

Les plus gros consommateurs de chocolat

Consommation annuelle de chocolat par habitant, en kilogrammes *



* Pour une sélection de pays. Données de 2017.

Source : Euromonitor via Lindt & Sprüngli

