



Le chocolat noir

Une gourmandise bénéfique pour la santé !

L'usage du cacao a commencé chez les Olmèques, il y a plus de 3000 ans, bien avant l'ère des Mayas ! Il a d'abord été considéré comme un remède, avant de devenir l'irrésistible aliment plaisir que nous connaissons. De nombreuses études scientifiques corroborent aujourd'hui les multiples vertus du chocolat noir pour la santé.

Ces bienfaits proviennent principalement de son ingrédient de base : les fèves de cacao, riches en flavonoïdes tels que l'épicatéchine, la catéchine, et la procyanidine. Ces composés végétaux possèdent des propriétés anti-inflammatoires, immunostimulantes et antioxydantes. La teneur en flavonoïdes du cacao peut varier selon sa variété, son origine et ses conditions de culture.

Pour profiter pleinement de ses propriétés, il est crucial de choisir un chocolat contenant au moins 70% de cacao. Plus sa teneur en cacao est élevée, plus il est bénéfique, et moins il contient de sucre ajouté pouvant entraîner une prise de poids.

Le chocolat noir est une source de vitamines (A, E et du groupe B), de minéraux (potassium, magnésium, fer...), de protéines végétales, de fibres, et surpasse le thé vert en termes d'antioxydants !

Une consommation modérée de chocolat noir est clairement associée à une **amélioration de la santé cardiovasculaire**. Les flavonoïdes qu'il contient protègent le corps contre le stress oxydatif et améliorent la fonction endothéliale, en favorisant la production de monoxyde d'azote, aux propriétés vasodilatatrices. Ils contribuent à abaisser la tension artérielle, et favorisent une meilleure circulation sanguine.



Au niveau cognitif, le chocolat noir **améliore la fonction cérébrale** grâce à la caféine et à la théobromine, deux substances qui stimulent la concentration et la mémoire à court terme. De plus, il améliore l'humeur, en favorisant la libération de neurotransmetteurs antistress tels que la sérotonine.

Le chocolat noir offre également des **avantages pour la peau** en la protégeant contre les effets néfastes des rayons UV grâce à ses antioxydants, améliorant ainsi l'hydratation et la densité de la peau. Certaines études indiquent même que le chocolat noir contribue au **contrôle du poids** et à la **prévention du diabète** en favorisant la satiété et la sensibilité à l'insuline.

Mais alors, quid du Nutri-score du chocolat noir ?

Avec tant de bienfaits pour la santé, le chocolat noir peut être considéré comme un **superaliment** voire comme un « **aliment** » ! Il est légitime de se demander pourquoi, jusqu'à récemment, il affichait une note médiocre de D, voire E, au Nutri-Score.

Heureusement, grâce à la récente révision du mode de calcul du Nutri-Score, le chocolat noir contenant au moins 85% de cacao voit sa note progresser de D à C (tout comme l'huile d'olive progresse de D à B).

Le nouvel algorithme valorise en effet davantage l'intérêt nutritionnel de sa teneur élevée en fibres, protéines et oléagineux. C'est déjà une belle avancée, mais cela ne me semble pas encore refléter suffisamment la juste valeur nutritionnelle du chocolat noir ! Le chocolat 70% conserve un sévère D.

Les chocolats noirs restent pénalisés d'une part par leur richesse en énergie et, d'autre part par leur teneur élevée en graisse saturée. Il est incontestable que la richesse en calories du chocolat noir en fait un aliment à consommer en conscience et avec modération (20 à 40g/jour), dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

En revanche, la pénalisation qu'il subit en raison de sa richesse en graisses saturées est discutable. En effet, si la plupart des graisses saturées en excès sont potentiellement néfastes, l'acide stéarique, abondant dans le beurre de cacao, est l'une des rares graisses saturées qui soit au pire neutre, au mieux bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

Ref :
J.-L. Schlienger, *Petite histoire médicale et savoureuse du chocolat: Chocolate: A medical and tasty history, Médecine des Maladies Métaboliques, Volume 6, Issue 3, 2012*
M. Barel, *Chocolat et santé : bienfaits et méfaits du chocolat, futura-science.com/planete/dossiers, 2012*



En effet, l'acide stéarique peut être converti dans le corps en acide oléique, un acide gras monoinsaturé présent en abondance dans l'huile d'olive et associé à des effets cardiovasculaires positifs.

A cet égard, le Nutri-score manque encore, selon moi, de discernement. Une prise en compte plus nuancée des types de graisses saturées, ne pénalisant pas l'acide stéarique, permettrait peut-être aux chocolats à haute teneur en cacao d'acquiescer enfin leurs « lettres de noblesse » et d'être privilégiés parmi d'autres snacks pouvant contenir des graisses saturées moins saines, comme l'huile de palme.



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute



Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé.

Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo.

Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71
helene@living-nutrition.be
www.living-nutrition.be