

## Le chocolat

### «Nourriture des dieux»

Le chocolat provient des fèves de la plante de cacao (*Theobroma cacao*, littéralement «nourriture des dieux»). Il a été utilisé pendant des siècles dans les cultures mayas et aztèques pour la cuisine, les cérémonies, le commerce (les fèves étaient souvent utilisées comme monnaie d'échange) ainsi que dans un but médicinal. **Le chocolat était sensé restaurer la vitalité, calmer l'hyperactivité, promouvoir une digestion et des fonctions rénales saines, soutenir la virilité et la longévité.**

Le conquistador espagnol Hernando Cortez fut initié au «*xocolati*» par Montezuma, le chef des Aztèques qui, paraît-il, buvait chaque jour 50 tasses de chocolat amer à la saveur chilienne. Cortez, qui exporta le chocolat vers l'Europe au début du XIV<sup>e</sup> siècle, le décrivit comme étant «la boisson divine qui développe la résistance et combat la fatigue». Une tasse de ce précieux breuvage permet à un homme de marcher toute une journée sans manger.

Bien qu'actuellement le chocolat soit plus considéré comme un aliment à éviter que comme une nourriture saine, des recherches récentes pourraient le réhabiliter dans sa gloire première. Des scientifiques ont découvert que l'alcool de cacao, la pâte crémeuse de cacao moulu, les fèves de cacao grillées, utilisés dans la fabrication du **chocolat**, sont **une des plus riches sources de polyphénols, une classe de phytonutriments possédant une puissante action anti-oxydante et d'autres effets thérapeutiques.**

Oui, le chocolat contient de la graisse et des calories – et il a trop bon goût pour être sain pour nous – mais les bénéfiques sur la santé du **chocolat noir** ne peuvent être niés. Voici quatre raisons pour lesquelles vous pourriez l'ajouter à votre régime.

### **Il soutient une pression sanguine normale**

L'un des polyphénols les plus abondants dans le cacao est le **flavanol**, qui stimule la production d'oxyde nitrique (NO). Les lecteurs de *Health and Healing* (Santé et Guérison) savent que l'oxyde nitrique est une molécule d'une importance notoire. Quand elle est produite dans les artères, elle agit comme un **vasodilatateur**, assouplissant les artères en les amenant à se dilater et générant ainsi **une pression sanguine normale.**

### **Il favorise une réponse normale à l'insuline**

En mars 2005, des chercheurs italiens publièrent les résultats d'une étude réitérant que le chocolat noir avait des effets positifs sur l'équilibre de la pression sanguine. De plus, ils découvrirent que celui-ci produisait **une réaction normale à l'insuline.** Maintenant je sais que beaucoup d'entre vous pensent que le chocolat, chargé de sucre, est le dernier aliment que les gens soucieux de leur glycémie (taux de sucre dans le sang) devraient manger. Pourtant cette étude indique que **le chocolat noir peut avoir un effet positif sur les taux de glucose.**

### **Il fortifie la fonction cardiaque**

**Le chocolat noir contient une quantité de puissants anti-oxydants qui luttent contre les radicaux libres.** Il a la plus haute capacité radicale d'absorbance de l'oxygène (ORAC) de toute la nourriture. D'après les mesures faites sur l'action des anti-oxydants dans les aliments,

le chocolat noir, avec 13,120 unités d'ORAC, se trouve largement en tête devant le chocolat au lait (6,740), le raisin (2,830), les myrtilles (2,400), les épinards (1,260), le brocoli (0,890) et le raisin rouge (0,739).

Le chocolat noir aide aussi à **garder un taux de cholestérol normal**. Bien que sa haute teneur en graisse saturée puisse nous faire hésiter, la plupart de cette graisse est de l'acide stéarique qui, contrairement à d'autres graisses saturées, n'a pas d'effets négatifs sur le taux de cholestérol.

Le rôle joué par le chocolat noir dans le maintien de la santé cardiaque est tellement significatif qu'il a récemment été nommé parmi **les sept meilleurs aliments favorisant la santé du cœur** aux côtés du vin, du poisson, des fruits, des légumes, de l'ail et des amandes.

## **Il vous fait du bien**

Quelque chose dans le chocolat va au-delà de la satisfaction d'une envie de douceur sur la langue ou de l'apaisement d'un tiraillement d'estomac. Peut-être est-ce cette douce et onctueuse sensation en bouche que nous trouvons si réconfortante ou un lien émotionnel avec tous les lapins de Pâques en chocolat ou avec les plaisirs particuliers de notre enfance. Cela pourrait bien être aussi le tryptophane<sup>1</sup> et le phényléthylamine<sup>2</sup> du chocolat qui soutiennent tous les deux les niveaux croissants des neurotransmetteurs, associés avec la sensation de plaisir. Une recherche a même démontré que les composants du chocolat stimulent les mêmes récepteurs de «bien-être» que lors d'un coup de foudre amoureux (pas étonnant que le chocolat soit indissociable de la Saint-Valentin).

Qu'importe la raison, la plupart des gens aiment le chocolat et certains parmi nous en ont envie par-dessus tout. Une personne dépendante du chocolat disait une fois : «Il y a quatre groupes alimentaires fondamentaux : le chocolat au lait, le chocolat noir, le chocolat blanc et les truffes». Cependant, **si vous voulez récolter les bénéfices** relatés dans cet article **pour votre santé, tenez-vous-en au chocolat noir**.

Recherchez des tablettes qui contiennent **70% ou plus de cacao**. Ne soyez pas gênés par les matières grasses et attendez-vous à y trouver du sucre. Le chocolat noir non sucré est extrêmement amer et, même sucré, certains devront apprendre à l'aimer; alors comparez les prix pour une marque que vous aimez. Ne mangez **pas plus de 50 g ou une demi-tablette par jour**. Afin de maintenir votre consommation de calories stable, mangez-le en remplacement plutôt qu'en complément à d'autres aliments ou casse-croûte.

Dr Julian Whitaker, MD  
Traduction française : APV

Source Internet : <http://www.drwithaker.com/>

---

<sup>1</sup> Le tryptophane est un acide aminé dont sont issues la sérotonine, la mélatonine, etc... et qui active l'hormone du sommeil.

<sup>2</sup> Le phényléthylamine est une hormone de la classe des amphétamines que l'organisme produit naturellement.