



## NEUF PERSONNES SUR DIX AIMENT LE CHOCOLAT ET LA DIXIEME... MENT !

**par Sylvie Partouche**  
*coordinatrice diététique, Rénif*

**N**oir, au lait, aux noisettes, aux amandes, à la pistache ou à l'orange... est-il bien raisonnable de succomber au chocolat ? Doit-on absolument y résister ? Pourquoi moral et chocolat sont-ils si étroitement liés ? Petit focus sur l'une des plus grandes tentations de tous les temps.

### **S**on histoire

Le chocolat a conquis le monde grâce au chocolat chaud.

Les premières traces de cacao datent de 600 av. J.-C. à l'ère précolombienne, Mayas et Aztèques mélangent le cacao à divers ingrédients

dans de l'eau. C'est en 1519 que l'espagnol Hernan Cortés débarque sur la côte de l'actuel Mexique et qu'il découvre la boisson au cacao. En 1615, Louis XIII a la bonne idée d'épouser Anne d'Autriche, infante d'Espagne, qui fait partager sa passion du chocolat chaud à la cour de France. Au XVIIe et XVIIIe siècles la noblesse européenne s'en régale et c'est à la même époque qu'en Angleterre le chocolat sera délayé dans du lait et non plus dans de l'eau.

En Europe, le XIXe siècle marque le plein essor de la transformation du cacao.

La barre de chocolat est créée en Suisse, en 1819 par François-Louis Cailler.

Le hollandais Van Houten invente en 1828, la

TENEUR MINIMUM SUR LA MATIÈRE SÈCHE* EN						
DENOMINATION	cacao	beurre de cacao	cacao sec dégraissé	lait en poudre	matières grasses (MG)	produits du lait
chocolat **	35 %	18 %	14 %			
chocolat noir fin ou supérieur	43 %	26 %	14 %			
chocolat au lait	25 %			14 %	25 % (beurre de cacao et MG du lait)	
chocolat blanc	totallement dépourvu	20 %				14 % dont 3,5 % de MG du lait

\*C'est-à-dire sur ce qu'il reste une fois l'eau évaporée par chauffage.  
 \*\* La dénomination « chocolat » seule, correspond au produit qui contient au minimum 35 % de cacao.

solubilisation du cacao : c'est le premier brevet de chocolat en poudre.

En 1826, Suchard met au point une machine à mélanger le sucre et le cacao. Il faudra attendre 1830 pour le premier chocolat aux noisettes par Charles-Amédée Kohler.

La première tablette en barres cylindriques voit le jour en 1836 grâce à Jean-Antoine Brutus Menier.

L'invention du lait en poudre par Henri Nestlé, permettra à Daniel Peter de faire le premier «chocolat au lait» en 1875.

En 1904, Poulain lance sa célèbre boîte orange de chocolat pulvérisé et la fin du XXème siècle marquera le retour du chocolat chaud «à l'ancienne» préparé à partir de chocolat fondu.

## Sa fabrication

A la fin du XIXème siècle, pour faire face à la demande, la culture se développe dans toute l'Amérique du Sud.

Le cacao est implanté en Asie du sud-est, puis à Madagascar, et enfin sur la côte Est de l'Afrique, actuellement principal bassin de production. Aujourd'hui, une quinzaine de pays se partage la quasi totalité de la production mondiale, avec une prédominance de la Côte d'Ivoire et du Ghana.

Les fèves de cacao poussent sur le cacaoyer. Elles sont contenues dans une coque appelée cabosse. Une fois enlevées de celle-ci, elles sont nettoyées puis déposées dans des caisses et brassées régulièrement. On les laisse sécher pendant 2 semaines. C'est ainsi qu'elles deviennent brunes.

Suit l'étape du concassage : les fèves sont cassées pour libérer les graines de cacao. Ces dernières sont grillées : c'est la torréfaction. Elles sont ensuite écrasées pour obtenir le grué : des petits éclats de cacao.

Le grué est broyé donnant ainsi une pâte encore plus fine « la masse de cacao ». A cette étape, on ajoute divers ingrédients (sucre, lait, vanille...)

puis le tout est brassé pendant plusieurs heures. C'est le conchage, il rend le mélange plus lisse et libère le goût.

Il faut ensuite faire redescendre en température le chocolat pour le rendre brillant, croquant et fondant. Le chocolat est prêt. On peut y ajouter ce que l'on veut noisettes, amandes, etc. et lui donner une forme particulière (tablette, billes, pastilles...), c'est le moulage.

Quand on presse à chaud la masse de cacao, on obtient une pâte liquide appelée beurre de cacao et une autre solide, le tourteau. C'est le tourteau qui est ensuite réduit en poudre de cacao.

#### CACAO EN POUDRE

Il doit contenir au minimum 20 % de beurre de cacao, mais, lorsqu'il est dit « maigre », le taux ne doit pas excéder 20 %.

#### CHOCOLAT EN POUDRE (pour boissons chocolatées)

Il contient des sucres et au minimum 32 % de cacao en poudre ou 25 % de cacao en poudre lorsqu'il est appelé « cacao sucré ».

#### PÂTE À TARTINER

C'est un mélange de pâte de cacao avec d'autres ingrédients comme les noisettes et surtout beaucoup de sucre. Pour lui donner sa texture onctueuse, on y ajoute également des matières grasses. Aliment dense, la pâte à tartiner pèse lourd. Attention aux quantités !

## Sa législation

La réglementation définit à la fois la composition (notamment les teneurs minimales en cacao et en beurre de cacao), et les règles en matière d'étiquetage.

## Sa place dans notre alimentation

La composition nutritionnelle d'un chocolat va dépendre de sa nature et des ingrédients utilisés lors de sa fabrication. Plus un chocolat est riche en cacao, plus il va être riche en matières grasses, mais aussi moins sucré.

Outre son image «de remontant (antidépresseur) naturel» le chocolat fait souvent partie de nos habitudes depuis l'enfance : pour les fêtes, en cadeau, en récompense. La charge émotionnelle est importante.

Très apprécié, le chocolat c'est bon au goût. Or, lorsque l'on consomme quelque chose que l'on aime, le cerveau libère des endorphines, molécules qui nous donnent une sensation de bien-être.

Par ailleurs, le chocolat contient du tryptophane, acide aminé précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur de l'apaisement au rôle essentiel dans la régulation de l'humeur. Plus le chocolat est riche en cacao, plus il contient de tryptophane. Alors pour rester de bonne humeur, peut-on se gaver de chocolat ?

Hélas non ! La valeur calorique pour 100 g de chocolat, qu'il soit blanc, au lait ou noir s'approche en moyenne de 550 kcal. C'est donc un aliment à la valeur énergétique élevée, riche en lipides. Appartenant à la « famille » des produits sucrés, il n'est pas indispensable et doit être réservé au plaisir.

Comment donc concilier émotion, consommation et surtout santé ?

Beaucoup de chocolat, c'est beaucoup de calories, de graisses et de potassium.

Quel que soit l'âge, le sexe, la pathologie ou



l'activité physique, bref pour tous : la consommation de chocolat doit rester modérée. Le chocolat ne doit pas être diabolisé car l'interdit pousse à l'envie. Tout est une question de fréquence et de quantité. Le chocolat consommé en excès, de façon compulsive peut avoir un effet délétère pour la santé. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée,

sans oublier de tenir compte d'éventuels autres aliments contenant du chocolat ou d'autres aliments «plaisir», 20 à 30 g par jour restent raisonnables mais cela n'est ni systématique, ni un dû. Il convient d'être particulièrement vigilant sur la quantité quand on a une kaliémie (taux de potassium dans le sang) élevée. Il est donc intéressant de savoir évaluer les quantités.

Les français sont des accros du chocolat en tablette, avec 132 100 tonnes consommées en 2014\*, très loin devant les autres formes de chocolat. 93 % des foyers en achètent.

Les Français aiment plus qu'ailleurs les fortes teneurs en cacao. 30 % du chocolat consommé est du chocolat noir, alors que la moyenne européenne se situe à 5 %.

\*source : syndicat du chocolat

**Q**uel poids pour un chocolat ?  
**Le chocolat en tablettes**

Il existe maintenant une multitude de grammages et de formes. Les «carrés» se sont transformés en rectangles, les barres, anciennement rectilignes peuvent maintenant être arrondies.

Il faut donc diviser le poids de la tablette par le nombre d'unités («carrés», «barres») pour évaluer le poids de la dite unité.

**Le chocolat en bouchées**

Leurs poids varient d'une marque à l'autre, d'une forme à l'autre, 10 à 15 g en moyenne. Attention donc au nombre de fois où l'on tend sa main vers la boîte ou le ballotin !

MOYENNES pour 100 g	CHOCOLAT NOIR 70 % DE CACAO (dégustation)	CHOCOLAT NOIR 40 % DE CACAO (à pâtisser)	CHOCOLAT AU LAIT	CHOCOLAT BLANC
Energie	572 kcal	526 kcal	545 kcal	551 kcal
Protéines	9.25 g	4.9 g	7.68 g	8 g
Lipides	41.9 g	30.2 g	31.6 g	32 g
Glucides	33.3 g	54.9 g	56.9 g	57.7 g
Dont sucres simples	21.3 g	40.4 g	50.5 g	57.1 g
Potassium	727 mg	474 mg	565 mg	350 mg

**C**omment faire pour se limiter ?

- Consommez le chocolat que vous aimez. On ne choisit pas un chocolat par intérêt nutritionnel, parce qu'il est moins gras ou moins sucré.
- Privilégiez les grands carrés extra plats (tablette de 100 g en général). Ils pèsent 10 g en moyenne. Pour 20 g de chocolat vous pourrez en consommer 2, ce qui, psychologiquement, même à poids égal, n'a pas le même effet qu'un seul carré bien épais de 25 g.
- Dégustez par petits morceaux, au besoin, laissez le chocolat fondre dans la bouche.
- Enfin, et c'est peut-être le plus important : préparez «votre dose» dans une petite soucoupe et rangez la tablette ou la boîte à sa place, ne laissez en aucun cas le reste de chocolat à côté de vous !

**O** bjet de gourmandise, le chocolat peut donc trouver une petite place dans l'alimentation. Pour tous et pour préserver sa santé, il faut être un consommateur averti et raisonné et surtout éviter toute consommation abusive. ●





la tablette : 100 g



la tablette : 200 g



un carré extra plat : 10 g



une bouchée : 12,5 g



une bouchée : 10 à 15 g



une truffe : 12,5 g