



## « Chocolat » : fondre oui, confondre non

**Le chocolat est un antidépresseur naturel, regorge d'antioxydants et rend même intelligent ! Toutes les occasions sont bonnes pour en manger : Noël, Saint-Valentin, Pâques, mais aussi en dessert festif, en petit ballotin apporté chez les amis, en tablettes... Il a même son salon, devenu rendez-vous incontournable partout en France (en octobre à Paris) et dans le monde. Mais attention, derrière ce qu'on appelle « chocolat » se cache une offre, aux vertus diverses et variées. Florence Foucaut diététicienne de l'AFDN nous aide à faire le point.**

### **Le vrai héros : le cacao !**

La désignation « chocolat » correspond à un mélange de sucre et **d'au minimum 35 % de cacao**. La pâte ou le beurre sont extraits de la fève de cacao fermentée, puis torréfiée et broyée. Plébisciter le chocolat pour ses bénéfices nutritionnels, c'est donc mettre en avant ses compositions **les plus riches en cacao**. En effet, plus un chocolat contient de cacao, plus ses valeurs nutritionnelles sont élevées en **antioxydants** (polyphénols), qui préviennent les maladies cardiovasculaires, et en **minéraux** (magnésium, potassium, cuivre, sélénium, zinc, fer), qui aident à combattre le stress, favorisent la digestion ou sont simplement essentiels à l'organisme.

### **Tablettes de chocolat : pas toutes balèzes...**

Or aujourd'hui le terme « chocolat » recouvre une offre très large, qui ne se superpose pas toujours à la désignation réglementaire. Décryptons les 3 grandes catégories de chocolats sous leur forme la plus connue, la tablette :

- **Le chocolat noir** : selon la réglementation européenne, il doit donc contenir au moins 35 % de pâte de cacao et beurre de cacao. **On l'aura compris, plus un chocolat noir est riche en cacao, plus il aura de bénéfiques nutritionnels.**
- **Le chocolat au lait** : il doit contenir au moins 25 % de pâte de cacao et beurre de cacao ainsi que du lait, généralement sous forme de poudre. Il est donc moins riche en cacao et plus riche

en matière grasse (apportée par le lait). **Consommé avec parcimonie, il reste tout de même nutritionnellement intéressant.**

- **Le chocolat blanc** : fabriqué exclusivement à partir de beurre de cacao, il contient des produits laitiers, du sucre et généralement un arôme vanille mais pas de cacao. **Contrairement aux deux autres types de chocolats, le seul intérêt du chocolat blanc est le petit apport en calcium lié à la présence de produits laitiers dans sa composition.**

## Bonbons de chocolat ≠ chocolat

Le terme «chocolat» est aussi couramment utilisé pour désigner les **confiseries** et **préparations chocolatées** type barres, bonbons, dragées... Or bien souvent, ces produits ne contiennent que très peu cacao et regorgent en revanche de sucre et matières grasses végétales (riches en acides gras saturés pouvant être à l'origine des problèmes cardiaques). Règlementairement, ces produits n'ont d'ailleurs pas le droit à l'appellation «chocolat» mais «bonbons de chocolat».

Lorsqu'il choisit un chocolat pour ses bienfaits nutritionnels, le consommateur doit donc être attentif aux étiquettes : les ingrédients y sont présentés de façon décroissante suivant leur poids dans le produit fini.

### Repères Choc

- Comment bénéficier pleinement des **avantages nutritionnels** du chocolat :
  - quelle que soit la forme, choisir un chocolat noir riche en cacao (au moins 70 %)
  - préférer un chocolat au sucre de canne, plus riche en minéraux
  - avoir une consommation modérée, c'est-à-dire 20 gr maximum (2 carrés) par jour : le chocolat reste un aliment calorique (500 calories environ pour 100 gr)
- Il existe un autre type de chocolat moins connu : **le chocolat cru**. Non torréfié, il apporte un goût, une texture, une expérience différente sans rien perdre des bénéfices nutritionnels du chocolat traditionnel, bien au contraire !
- Lorsqu'il est présent en grande quantité dans le chocolat, le cacao apporte une amertume pas toujours appréciée des consommateurs. Ceux-ci peuvent cependant se tourner vers des **recettes de chocolats noirs aromatisés** : aux fruits (pruneau, orange, cranberries...), aux fruits secs (amandes, noisettes, pistaches...), aux céréales, aux épices, au gingembre...



**Contacts presse** : agence becom! T. 01 42 09 04 34 / [www.becomagence.com](http://www.becomagence.com)

**Mathilde Heidary**, [m.heidary@becomagence.com](mailto:m.heidary@becomagence.com) / **Amélie Testa**, [a.testa@becomagence.com](mailto:a.testa@becomagence.com)